

## Special Trin A: 6.0 point

 = Dette element skal holdes i 3 sec.

 = Retnings skift i tegningen.

Alle øvrige elementer / stillinger bedømmes ud fra dets udførelse.

Stå strakt - et skridt frem til balance - direkte derfra opgang til h.st - nedrulning til spredte ben pannekage - folde hænder bag ryg og skub hænderne bagud ( her må gymnasten gerne trække sig fremad med bøjede ben for at nemmere komme ud i stillingen



Ligge strakt på ryggen - bro - ligge strakt på ryggen - vinkel siddende ( armene strakt over hovedet i skulder bredde og svaj i ryg /skuldre ) - sving det ene ben rundt -




til - Split - spagat - samle ben foran - løfte op til høj katete med bøjede ben - vip ud til støttrygliggende med let svaj i kroppen -




vend rundt 180 g til hul position - vip op til stå med strakte ben - og stå ret.



## Special Trin B: 8.0 point

 = Dette element skal holdes i 3 sec.

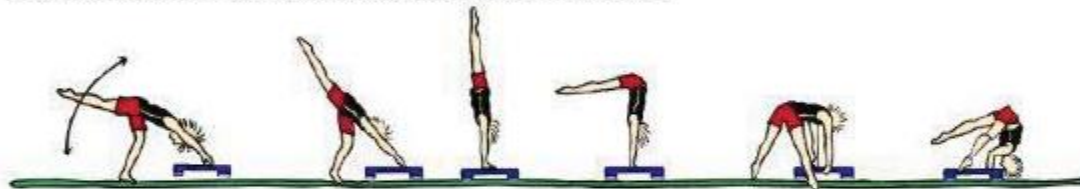
 = Retnings skift i tegningen.

Alle øvrige elementer / stillinger bedømmes ud fra dets udførelse.

Høj katete med bøjede ben - katete - planche med bøjede ben - Udvendig katete med hæl imod gulv - løfte bagud til huksiddende og op til stå med samlede ben.



Sving ben 3 gange og til h.st på tredje - nedgang med hofte til stå med spredte ben - sæt hovedet i gulvet foran bæjlerne og stem op til hovedstand -



Rulle til pandekage - sidde med samlede ben og holde helt strakte arme lige op og ryg lidt i svaj - sandwich - ligge bagoover med hænderne foldet bag om ryggen og så langt tilbage som man kan - op til bro -




Ligge strakt på ryg - rulle rundt til maven, liggende - armstrækning til hul stilling - sving ben frem til spagat - split -



Spagat - før ben tilbage - til hul stilling - stå på knæ og rulle klem til støt i hul stilling - vip op til stå.



## Special Trin C: 10.0 point

 = Dette element skal holdes i 3 sec.

 = Retnings skift i tegningen.

Alle øvrige elementer / stillinger bedømmes ud fra dets udførelse.

Høj katete med bøjede ben - katete - planche med bøjede ben - udvendig katete med hæl imod gulv - Stemme ½ op til stå med samlede ben.



Sving ben 3 gange og til h.st på tredje - nedgang med hofte til stå.



Opgang til h.st - rulle til pandekage - Sidde med samlede ben og holde helt strakte arme lige op, ryg lidt i svaj - sandwich - ligge bagover med hænderne foldet bag om ryggen og så langt tilbage som man kan - og op til bro -



Ligge strakt på ryg - løfte underkrop op og strække tær mod loftet - nedrulning igennem split til mave liggende - armstrækning til hul stilling - sving ben frem til spagat-




Split - Spagat - før ben tilbage - stå på knæ og rulle klem igennem vandret til støt i hul stilling - vip op til stå.



## Special Trin D: 12.0 point

 = Dette element skal holdes i 3 sec.

 = Retnings skift i tegningen.

Alle øvrige elementer / stillinger bedømmes ud fra dets udførsel.

Høj katete - katete - stem til h.st med spredte ben - Udvendig katete - løfte op igennem planche med spredte ben til støttende stilling med samlede ben og strakte vriste i gulvet -



Vip op til stå - opgang til h.st - rulle til pandekage - Sidde med samlede ben og holde helt strakte arme lige op, ryggen lidt i svaj - sandwich



Ligge bagover med hænderne foldet bag ryg - bro - ligge strakt på ryg og løfte underkrop op og strække tæer imod loftet - nedrulning igennem split



- til maveliggende - 1 armstrækning til hul stilling - sving ben frem til spagat - split - spagat - føre ben bagud til hul stilling



Og stå på knæ - maverulle klem op til 45 grader og hoftébøjning ned til stå, med hænderne i gulvet - baglæns rulle med strakte ben og arme til hul stilling - glide langsomt ned til mave igennem dyb hul stilling



Armstrækning - vip op til stå - baglæns salto til stå.



## Special Trin E: 14.0 point

👇 = Dette element skal holdes i 3 sec.

↷ = Retnings skift i tegningen.

Alle øvrige elementer / stillinger bedømmes ud fra dets udførelse.

Manna - høj katete - katete - stem op med samlede ben til h.st - Udvendig katete - stem op med spredte ben til h.st -



- 1 h.st dips, panden skal røre gulvet - planche med spredte ben - samle ben til støt - vip op til stå - opgang til h.st -



Rulle til pandekage - Sidde med samlede ben og holde helt strakte arme lige op og ryggen lidt i svaj - sandwich - ligge bagover med hænderne foldet bag om ryggen og så langt tilbage som man kan - bro -



Baglæns overgang og direkte frem med strakt ben ned til spagat - split - spagat - før ben bagud -



Til hul stilling med strakte vriste - glide ud til dyb hul stilling (bryst ca 10 cm fra gulv) - 1 armstrækninger - stå på knæ - maverulning og pres klem op til h.st - corbet til stå.



Baglæns sammenbøjet salto - direkte afsæt til forlæns sammenbøjet salto - til stå.

