

# GYMNASTIKPASS

Uppvärmning 10 minuter: Löpning, hoppsteg, sida/sida etc.

Kör följande "steg" 12 gånger (6/sida)



Programmet är gjort för en ca 15 meter lång matta.

## Dessa övningar görs 1 gång:

1. Gå på tå/gå på häla
2. Gå på utsida/gå på insida fot
3. Fotledshopp
4. Fotledshopp med twist
5. Studs på alla fyra
6. Studs kombination
7. Handgång ut i sträck – trampa ihop
8. Fällkniv rull (byt håll efter halva)

## Dessa övningar görs 2 gånger:

9. Kullerbytta fram
10. Kullerbytta fram med sträck
11. Kullerbytta isär/ihop
12. Kullerbytta upp och stå på ett ben (vartannat ben)
13. Kullerbytta lång
14. Bakåtkullerbytta
15. Bakåtkullerbytta med sträck
16. Brottarkullerbytta höger arm
17. Brottarkullerbytta vänster arm
18. Hjulning höger hand sätts i först
19. Hjulning vänster hand sätts i först
20. Handstående till kullerbytta
21. Jämfota till handstående till kullerbytta
22. Stå/gå på händer