

Minibrons	Minisilver	Miniguld
<p>Hopp: Ljushopp ner från 3-delad plint Ljushopp (sats på bänk-satsbräda) Kort sats/bänk hoppa upp på huk på plint</p> <p>Räck Hänga i L (pik) Hoppa upp till stöd, trycka upp i krum Kullerbytta fram med säkerhetspass Vipp från barr till stående på kloss med raka armar Uppdrag</p> <p>Bom: (bänkhöjd) Gå på helfot - fram,bak,sidan Krypa Tå till knä Tådopp</p> <p>Bänk Gå på huk Jämfotahopp Gå på tå - fram,bak,sidan Bensparkar</p> <p>Matta Kullerbytta fram till fötter Kullerbytta bak till fötter Kullerbytta bak med raka ben i lutning Fölsparar (början till handstående) Pikhandstående med ben på plint 3 sek</p> <p>Övrigt Sträcka/flexa ben och vrister Veta/klara ett armdrag och göra det stillastående Hoppa på ett ben Hoppa jämfota Veta vad grupperad, pik, sträckt är Spänna sig Ligga i grupperad båt</p>	<p>Hopp Ljushopp med fart till tjockmatta Kullerbytta på plint med raka ben Ljushopp från hög plint</p> <p>Räck Uppdrag håll 5 sek Kullerbytta till stuphängande - spetspik - pik Axeltryck i stöd (krum) Uppspark - överkast Karusellen, med pass Pendla grupperat med pass Vipp i krum i räck</p> <p>Lågt räck Samlat överkast Bryt upp från stödhäng till huksittande (sitta höna) - hoppa ned</p> <p>Bom (midjehöjd) Gå på huk Jämfotahopp Krypa Tå till knä Stå på tå 3 sek (fin hållning) Halv vändning på tå Bensparkar (olika håll) Gå med raka ben-händer i bom Gå med händerna från pikstå till krumstå - gå efter med fötterna till pikstå igen (larven) Vipp upp till huk</p> <p>Matta Kullerbytta fram med stil Kullerbytta bak med stil Kullerbytta bak med raka ben Riktig hjulning (kräver ej spikraka ben) Pikhandstående med ben på plint ett ben upp 5 sek Grenkullerbytta med stil Stå i brygga (fötter på höjd) sparka över</p> <p>Övrigt Trycka upp i brygga 5 sek - raka armar Grupperat stöd 3 sek Grensitt 3sek Piksitt 3sek Klättra en halv lina Ligga i krum och svank Bygga tak Ner och upp i brygga mot ribbstol</p>	<p>Hopp Ljushopp på satsbräda från ansats med korrekt armdrag Ljushopp till 2 tjockmattor Kullerbytta till 2 tjockmattor till fötter</p> <p>Räck Uppdrag överkast med samlade ben från hängande Kullerbytta till stuphäng 3 sek - spetspik 3 sek - pik 3 sek Hänga och markera svank & krum (ej pik) Bryt upp från stödhäng till huksittande (sitta höna) - hoppa ned Fisken (växla mellan svank och krum) Pendla med krum i baksving</p> <p>Lågt räck Vipp till huksittande (hönan) - hoppa ned Vipp hjulomsväng</p> <p>Bom (normalhög bom 125cm, i den mån det går) Grensitt, vippa upp till fötter Grensitt, brytning till fötter Stödhäng -ben över-vipp till huk Gå med raka ben händer i bom -benspark bak</p> <p>Bänk Skulderstående rak höft 3 sek Kullerbytta till skulderstå - rulla upp till huk Hjula Trycka upp i brygga</p> <p>Matta Kullerbytta fram med raka ben Kullerbytta bak till spannung Handstående mot vägg magen med mot Handstående över i brygga Delad brygga fram och bak</p> <p>Övrigt Brytning mot vägg Veta/klara skillnad mellan benspark och benlyft Ljushopp med halv vändning från hög plint Grensitt med magen i golvet Korrekt brygga (samlade raka ben, sträckning kommer från axlarna) Klättra en halv lina utan ben</p>

Brons	Silver	Guld
<p>Hopp</p> <p>Ljushopp från hög plint</p> <p>Ljushopp till tjockmatta</p> <p>Springa och hoppa till huk på plint-ljushopp av</p> <p>Räck</p> <p>Hänga i L (pik)</p> <p>Hoppa upp till stöd, trycka upp i krum - vipp tillbaka till kloss</p> <p>Kullerbytta fram</p> <p>Vipp från barr till stående på kloss med raka armar</p> <p>Uppdrag</p> <p>Bom: (bänkhöjd)</p> <p>Gå på helfot & tå - fram,bak,sidan</p> <p>Krypa</p> <p>Tå till knä</p> <p>Tådopp</p> <p>Bensparker</p> <p>Bänk</p> <p>Gå på huk</p> <p>Jämfotahopp</p> <p>Matta</p> <p>Kullerbytta fram till fötter</p> <p>Kullerbytta bak till fötter</p> <p>Kullerbytta bak med raka ben i lutning</p> <p>Sparka upp mot handstående</p> <p>Pikhandstående med ben på plint 3 sek</p> <p>Hjula (kräver ej raka ben)</p> <p>Övrigt</p> <p>Sträcka/flexa ben och vrister</p> <p>Armdrag</p> <p>Hoppa på ett ben</p> <p>Hoppa jämfota</p> <p>Veta vad grupperad, pik, sträckt är</p> <p>Spänna sig</p> <p>Ligga i grupperad båt</p> <p>Bygga tak</p>	<p>Hopp</p> <p>Ljushopp med fart till tjockmatta</p> <p>Kullerbytta på plint med raka ben</p> <p>Räck</p> <p>Uppdrag håll 5 sek</p> <p>Kullerbytta till stuphäng 3 sek - spetspik 3 sek - pik 3 sek</p> <p>Axeltryck i stöd (krum)</p> <p>Uppspark - överkast</p> <p>Karusellen, med pass</p> <p>Pendla grupperat med pass</p> <p>Vipp i krum i räck</p> <p>Lågt räck</p> <p>Samlat överkast</p> <p>Bryt upp från stödhäng till huksittande (sitta höna) - hoppa ned</p> <p>Bom (normalhög bom 125cm, i den mån det går)</p> <p>Gå på huk</p> <p>Jämfotahopp</p> <p>Krypa</p> <p>Tå till knä</p> <p>Stå på tå 3 sek (fin hållning)</p> <p>Halv vändning på tå</p> <p>Bensparker (olika håll)</p> <p>Gå med raka ben-händer i bom</p> <p>Gå med händerna från pikstå till krumstå - gå efter med fötterna till pikstå igen (larven)</p> <p>Vipp upp till huk</p> <p>Matta</p> <p>Kullerbytta fram med stil</p> <p>Kullerbytta bak med stil</p> <p>Kullerbytta bak med raka ben</p> <p>Hjula med raka ben</p> <p>Pikhandstående med ben på plint ett ben upp 5 sek</p> <p>Grenkullerbytta med stil</p> <p>Brygga sparka över</p> <p>Övrigt</p> <p>Trycka upp i brygga 5 sek - raka armar</p> <p>Grupperat stöd 3 sek</p> <p>Grensitt 3sek</p> <p>Piksitt 3sek</p> <p>Klättra en halv lina</p> <p>Ligga i krum och svank</p> <p>Handstående fritt</p> <p>Ner och upp i brygga mot ribbstol</p>	<p>Hopp (till 2 tjockmattor)</p> <p>Ljushopp på satsbräda från ansats med korrekt armdrag</p> <p>Ljushopp</p> <p>Kullerbytta till fötter</p> <p>Överslag till rygg</p> <p>Frivolt till rygg</p> <p>Räck</p> <p>Uppdrag överkast med samlade och raka ben från hängande</p> <p>Kullerbytta till stuphäng 5 sek - spetspik 5 sek - pik 5 sek</p> <p>Hänga och markera svank & krum (ej pik)</p> <p>Bryt upp från stödhäng till huksittande (sitta höna) - hoppa ned</p> <p>Fisken (växla mellan svank och krum)</p> <p>Pendla med krum i baksving</p> <p>Vipp till huksittande (hönan) - hoppa ned</p> <p>Lågt räck</p> <p>Vipp hjulomsväng</p> <p>Bom (normalhög bom 125cm, i den mån det går)</p> <p>Grensitt, vippa upp till fötter</p> <p>Grensitt, brytning till fötter</p> <p>Stödhäng -ben över-vipp till huk</p> <p>Gå med raka ben händer i bom -benspark bak</p> <p>Skulderstående rak höft 3 sek</p> <p>Kullerbytta till skulderstå - rulla upp till huk</p> <p>Bänk</p> <p>Hjula</p> <p>Trycka upp i brygga</p> <p>Matta</p> <p>Kullerbytta fram med raka ben</p> <p>Kullerbytta bak till spannung</p> <p>Handstående mot vägg magen med mot</p> <p>Handstående över i brygga</p> <p>Delad brygga fram och bak</p> <p>Samlad brygga fram och bak</p> <p>Rondat med rätt handisättning</p> <p>Övrigt</p> <p>Brytning mot vägg</p> <p>Veta/klara skillnad mellan benspark och benlyft</p> <p>Ljushopp med halv vändning från hög plint</p> <p>Grensitt med magen i golvet</p> <p>Korrekt brygga (samlade raka ben, sträckning kommer från axlarna)</p> <p>Klättra en halv lina utan ben</p>

Extra träningsmål mot nästa nivå steg 1**Hopp (till 2 tjockmattor)**

Överslag till stå
Pikerad frivolt till rygg
Sträckt frivolt till rygg
Ljushopp till stå - stilla frivolt med 90g skruv till sidan

Räck

Kortkipp med pass eller fötter i snodd
Pendlingar - överkast

Lågt räck

Glidpendling från stående tillbaka till stående

Bom

Hjulning
Trycka upp i brygga
Småspringsteg
Kullerbytta till fötter utan händer

Matta

Stilla flickis till spannung
Handstandstryck nedrullning
Upphopp rondat
Stilla handvolt på station

Övrigt

Piksitt 5 sek
Våghalvsstående 90 grader
Ljushopp 180
Handstående 2 sek
Brytning från stående

Extra träningsmål mot nästa nivå steg 2**Hopp (till 2 tjockmattor)**

Överslag till stå - stäm - frivolt till rygg
Grupperad och pikerad frivolt till stå
Grupperad och pikerad frivolt till stå hoppa 180
Sträckt frivolt till rygg med 90 g skruv till sidan

Räck

Kipp

Lågt räck

Flera glidpendlingar i rad

Bom

Hjulning till handstående

Matta

Stilla flickis
Hjulning-bakåtbrygga
Uppgång till handstående med samlade raka ben
Upphopp rondat-stäm till rygg i tjockmatta
Upphopp handvolt

Övrigt

Spetspik
Våghalvsstående 120 grader
Ljushopp 360
Handstående 4 sek
Brytning från sittande