

## Förkunskaper till fortsättningstrupper

För att fortsättningstrupperna ska kunna hålla en jämn, utvecklande och inspirerande nivå för de gymnaster som vill lära sig mer inom gymnastiken önskas gymnasten ha: **god teknik, kroppsspänning, utsträckning och kontroll** i följande övningar:

| Från 7 år        | Från 10 år  | Från 13 år   |
|------------------|---|--|
| Kullerbytta      | Kullerbytta   | Kullerbytta  |
| Bakåtkullerbytta | Bakåtkullerbytta  | Bakåtkullerbytta                                     |
| Hjulning         | Hjulning  | Hjulning   |
| Handstående      | Handstående   | Handstående  |
| -                | Rondat  | Rondat   |
| -                | Grupperad frivolt på trampett<br><i>Själv eller på väg att köra själv</i> | Grupperad frivolt på trampett                        |
| -                | -   | Flickis<br><i>Själv eller på väg att köra själv</i>  |
| -                | -   | Handvolt<br><i>Själv eller på väg att köra själv</i> |

Obs! Prata med din ledare om du känner dig osäker vid eventuellt förflyttning.