



FST: Ringe Styrke. (Viser til samlinger.)



= Holdes i 3 sec.

10 År.

Hænge i støt (-) (gerne hjælp fra træner til at komme dertil) - katete (-) - $\frac{1}{2}$ stem med bøjede arme og hoftebøjning til position hvor hoften er over skulderne (-) -



11 År.

Muscle up - katete (-) - planche med bøjede ben og strakte arme (-) - katete - stem med strakte arme og spredte ben til h.st med fødder i mod inderside af wirerne (-) - samle ben (-) -



12 -13 - 14 år

Muscle up - katete (-) - planche med strakte ben og arme (-) -

