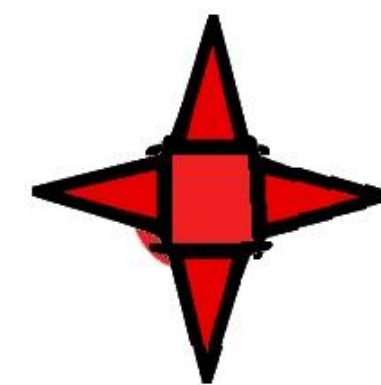


# Fremtidens Stjerne Trin, FST. 10 år - 14 point.

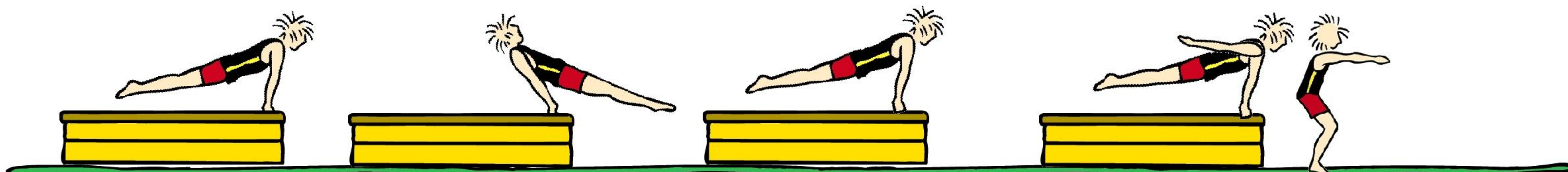


## Bensving

6-8 stk omvendt russer kredse - og hop ned til siden efter sidste kreds.  
Kredsene skal udføres helt strakte og gerne i let svaj.  
( På en bensvingshest uden bøjler, fri højde )

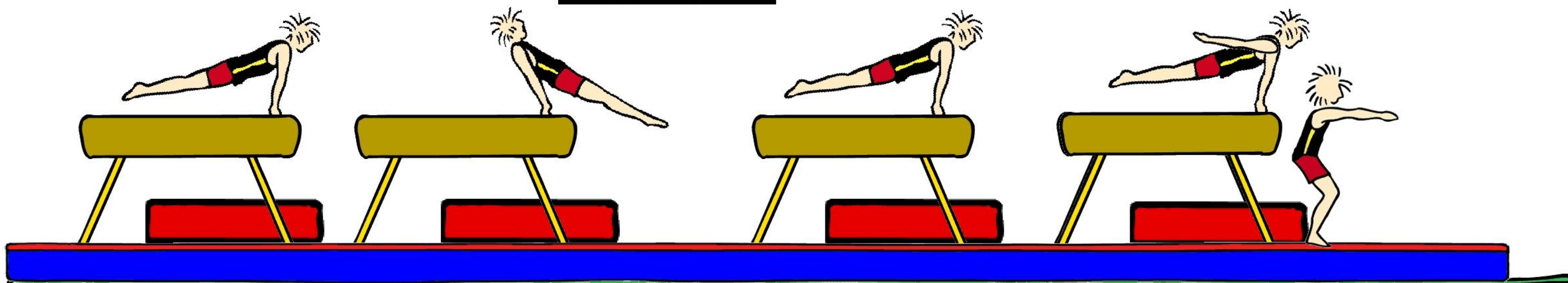
### Del 1 :

#### Lav højde:



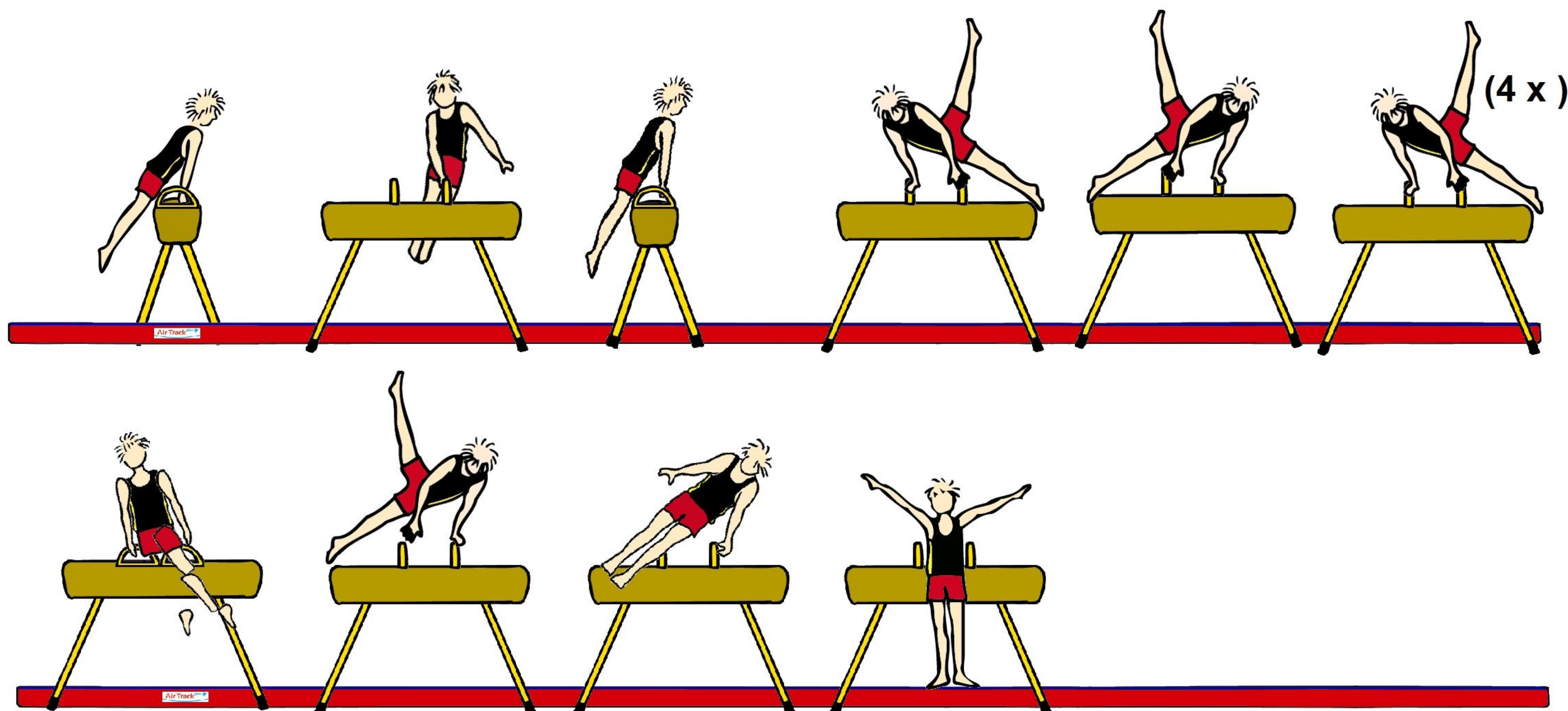
Eller -

#### Høj højde:



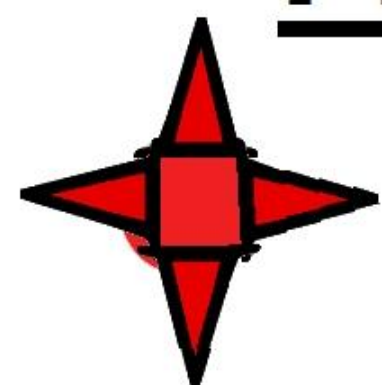
### Del 2 :

Start for enden med begge hænder på læderet venstre for bøjlerne - vandre op til støt på begge bøjler med 3 håndflytninger - sving med spredte ben 3 gange og 4 gang mod venstre løftes v benet over - højre ben over til samling af ben og sidelæns landing.

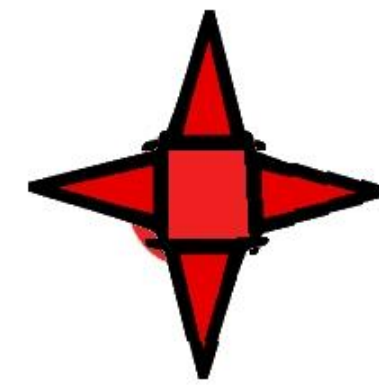




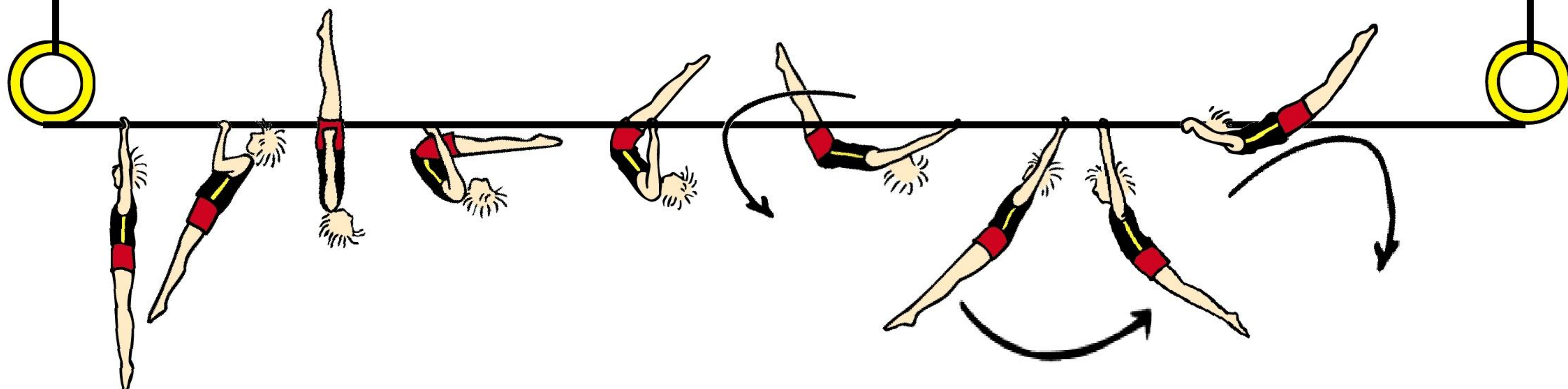
# Fremtidens Stjerne Trin, FST. 10 år - 14 point.



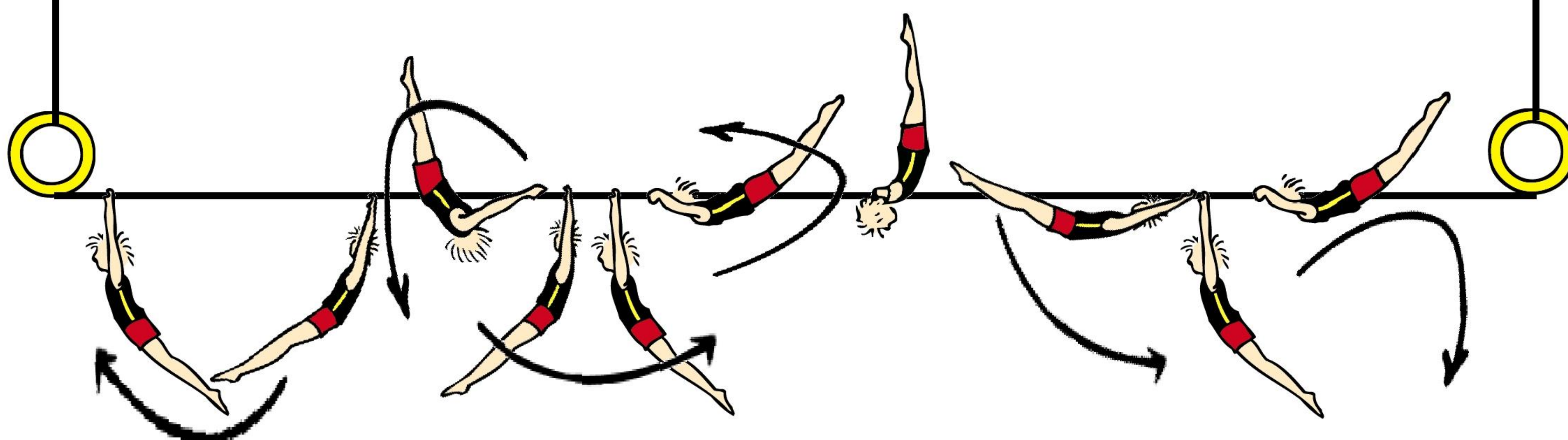
## Ringe



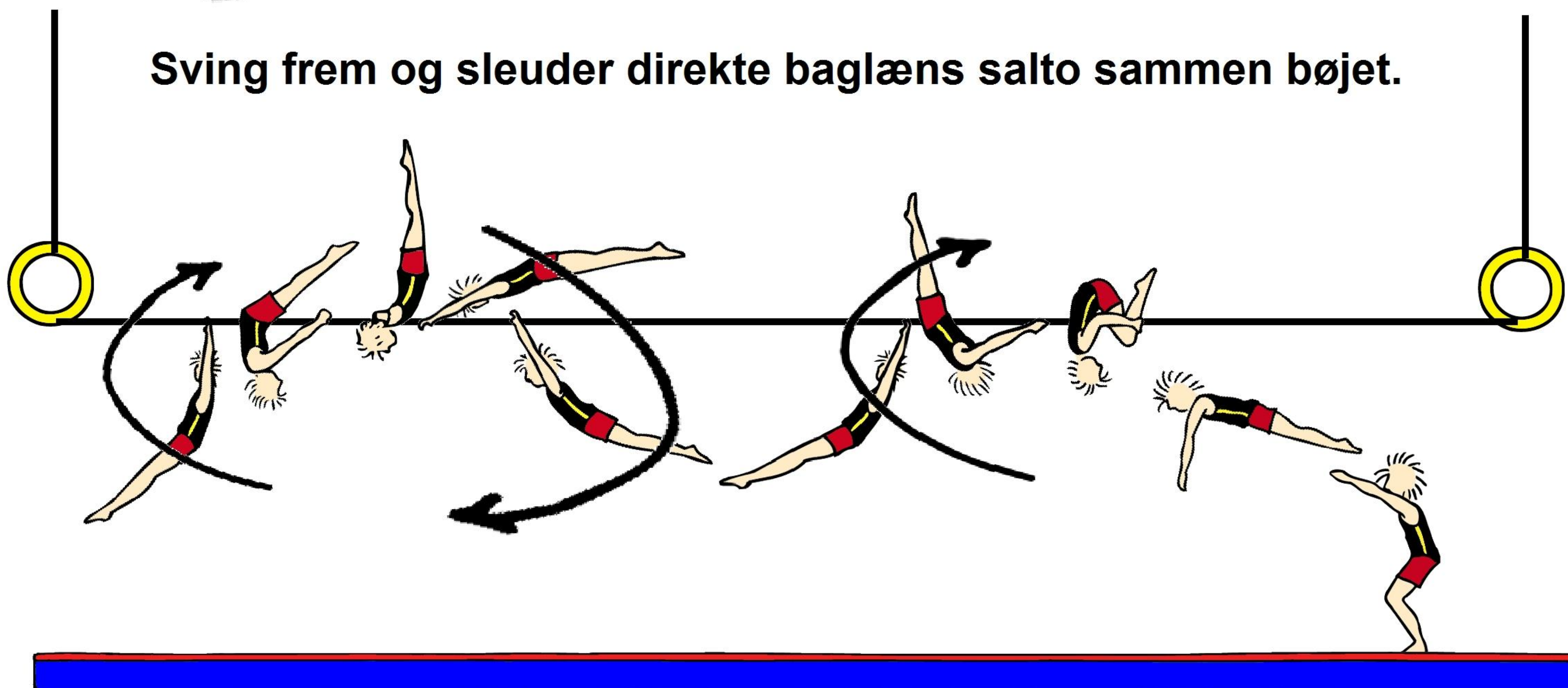
Træk op til stubhæng med bøjede arme og strakt krop - udvip til sving bagud -



Sving frem - sving tilbage og skulder rulning ( strakt krop ) - sving tilbage -



Sving frem og sleuder direkte baglæns salto sammen bøjet.

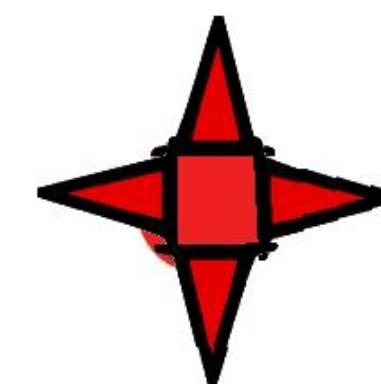




# Fremtidens Stjerne Trin, FST. 10 år - 10.5 point.

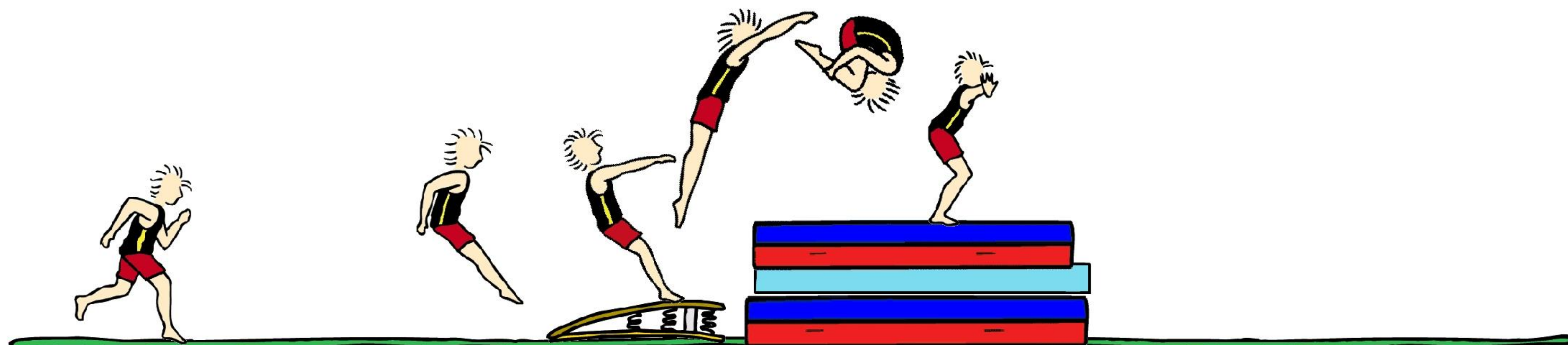


## Hest

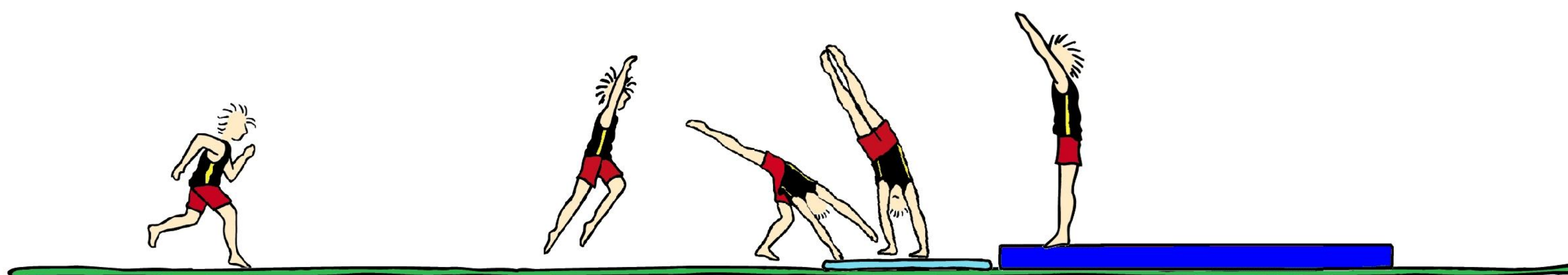


*Begge spring skal udføres.*

**1 - del : Tilløb max 12 meter - forlæns salto op på navle høj måtte podie.**

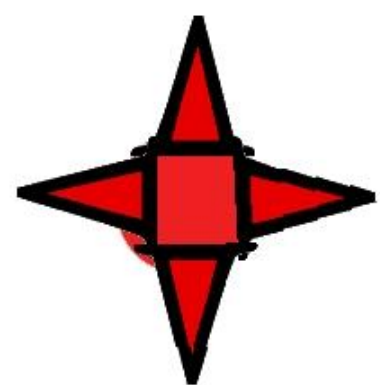


**2 - del : Kort tilløb og araberspring op på en 10 cm mellem hård madras - en tynd måtte med en streg på til, at sætte hænderne på, må gerne benyttes.( der må gerne tages skridt bagover efter landingen, uden fradrag )**

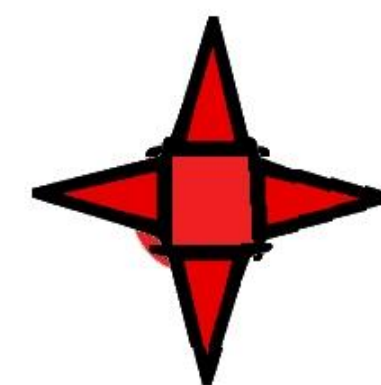




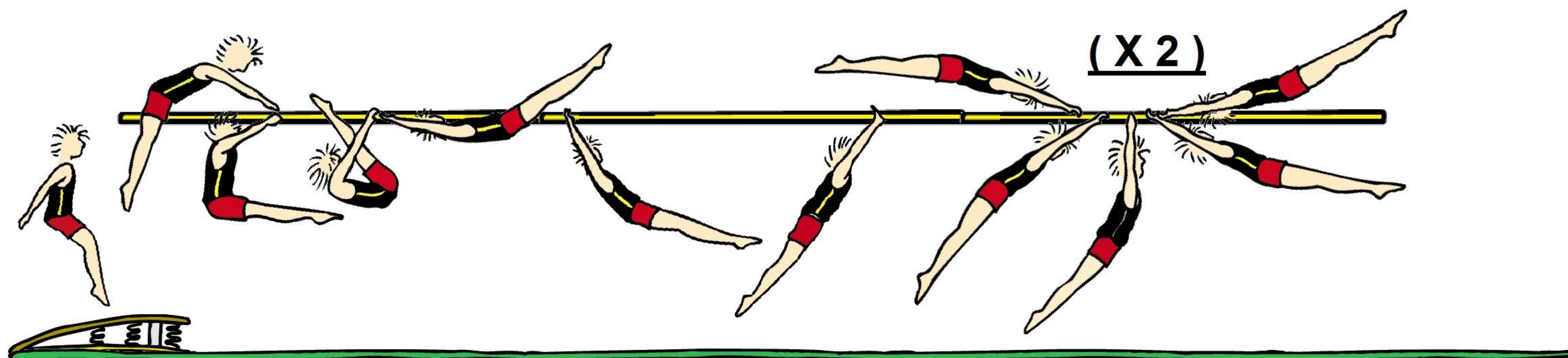
# Fremtidens Stjerne Trin, FST. 10 år - 14 point.



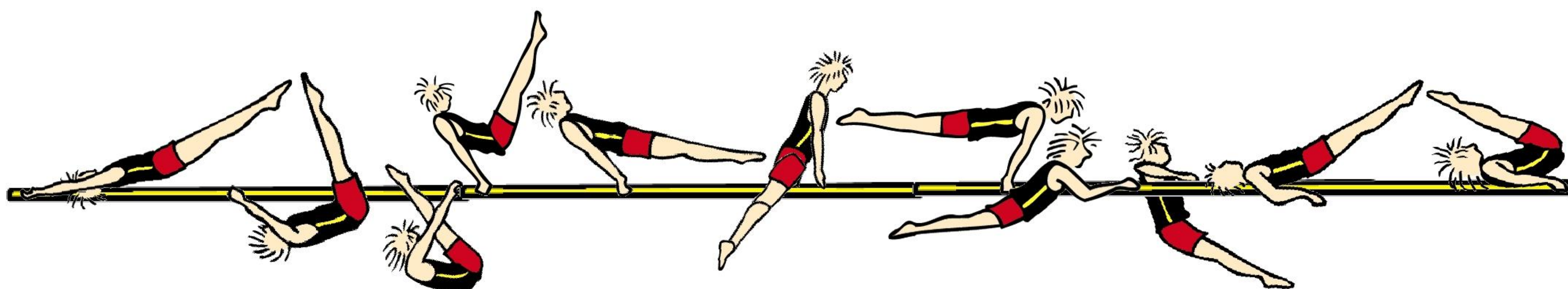
## Barre



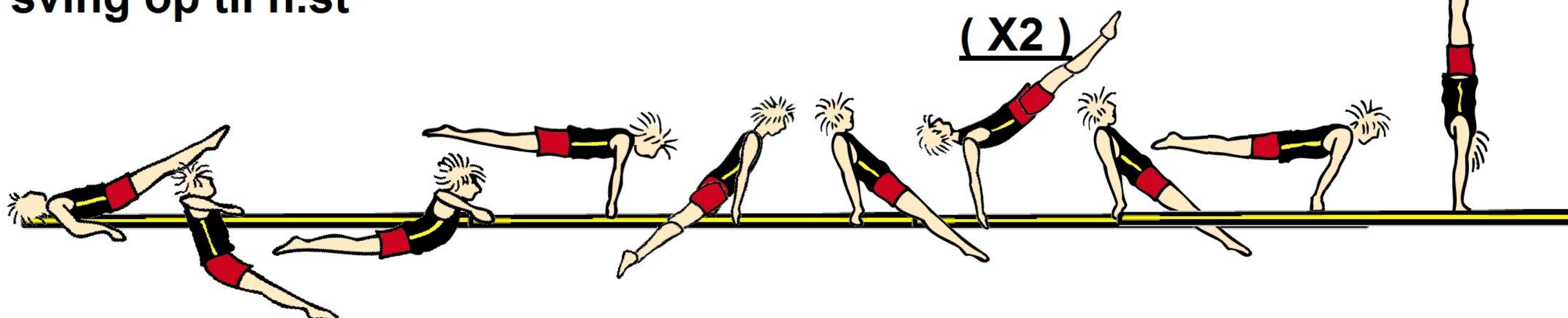
Kort tilløb ophop til kipstilling og udretning fremad - bagudsving i hæng - fremsving - bagudsving - fremsving -



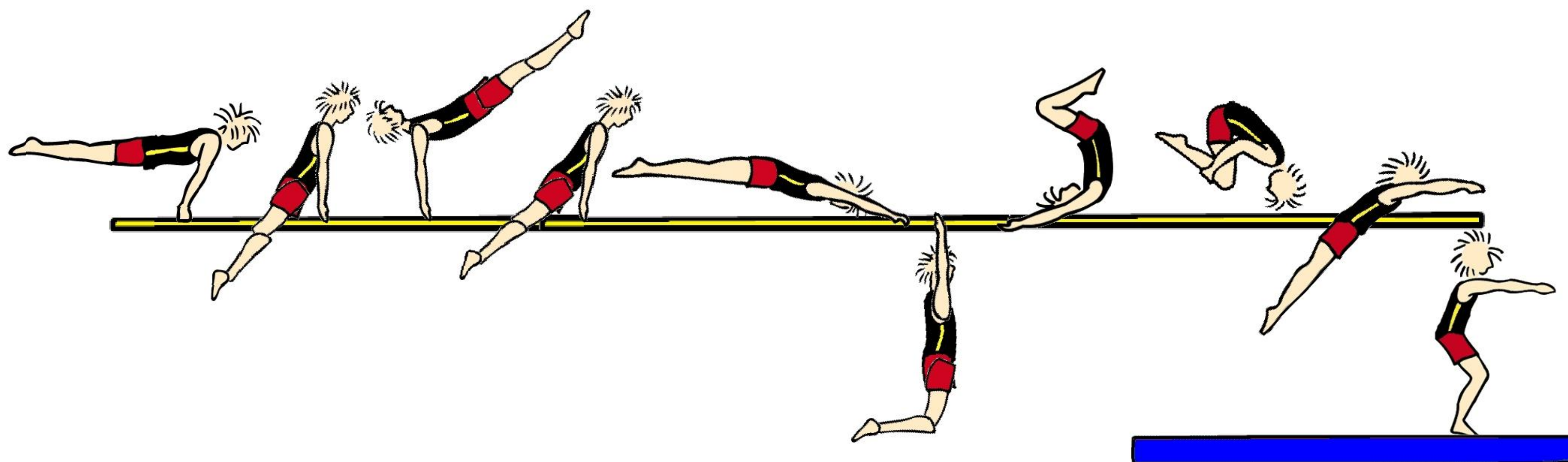
Langkip - bagudsving og nedgang til overarmene sving frem og op i overarms kipstilling -



Vip frem og sving tilbage - indtræk - sving frem - tilbage - frem og sving op til h.st

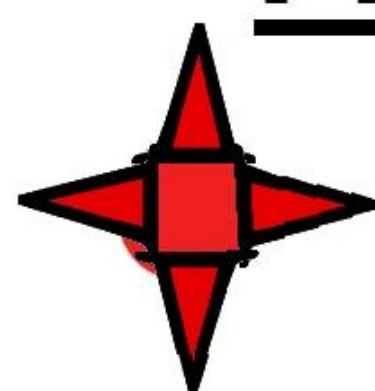


Nedsving - frem - tilbage - og nedsving igennem hæng til baglæns salto sammenbøjet i mellem barre stængerne.

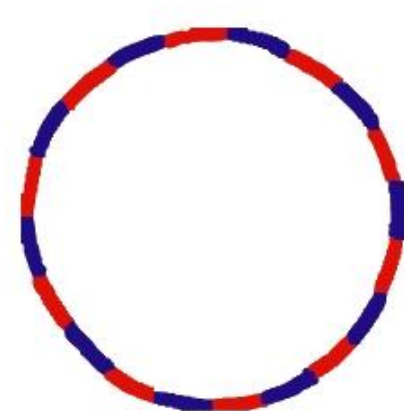
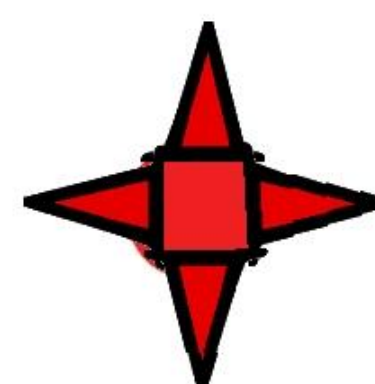




# Fremtidens Stjerne Trin, FST. 10 år - 14 point.

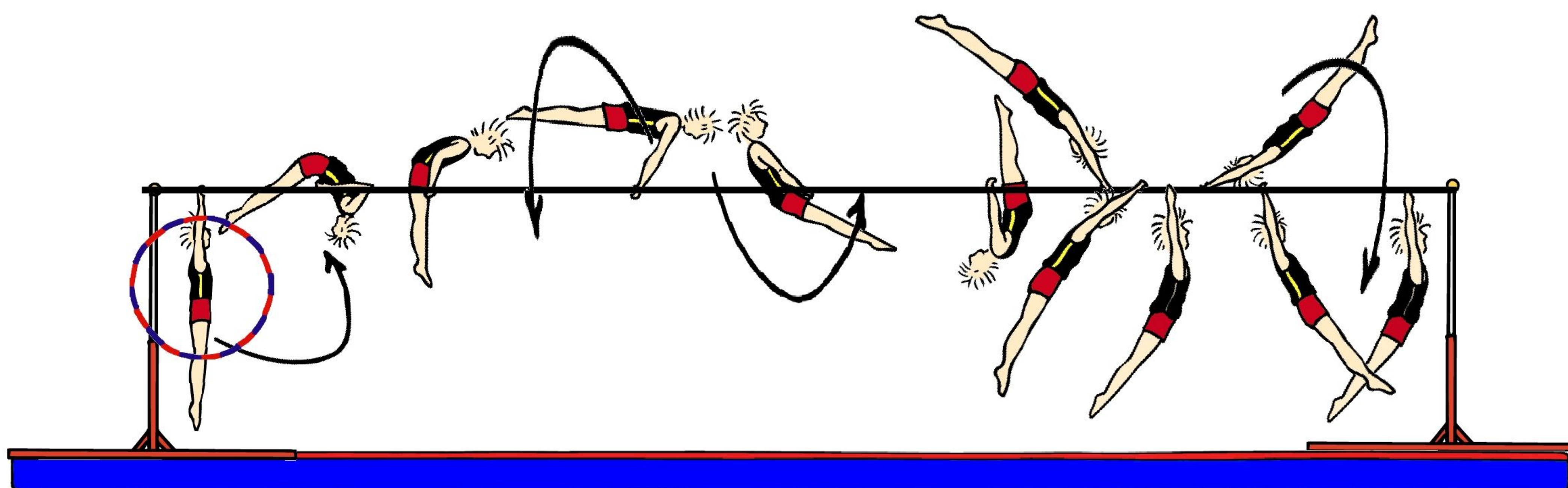


## Reck



= Start position.

I stropp-reck / chicken grips ; Baglæns opgang til vip ud og fri fælde til over vandret og sving ned - frem - tilbage og ( 3-5 ) forlæns kæmpesving -



Højt bagudsving - sving frem - ( 3- 5 ) baglæns kæmpesving.  
Træneren må gerne bremse gymnasten i bunden til stille hængende.

