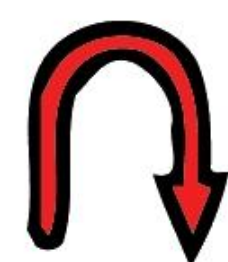
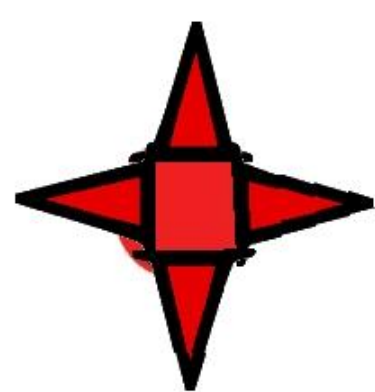
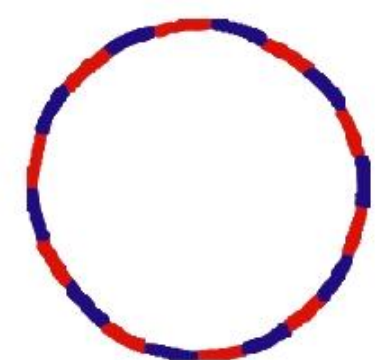


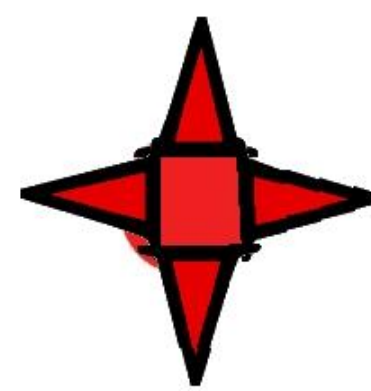
Fremtidens Stjerne Trin, FST. 11 år - 16 point.



= Retnings skift i tegningen.

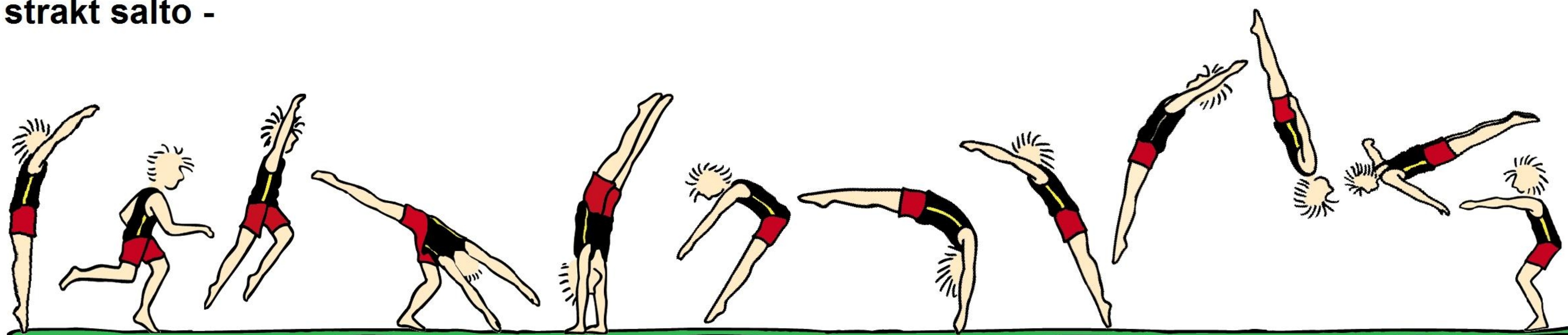


= Holdes 3 sec.

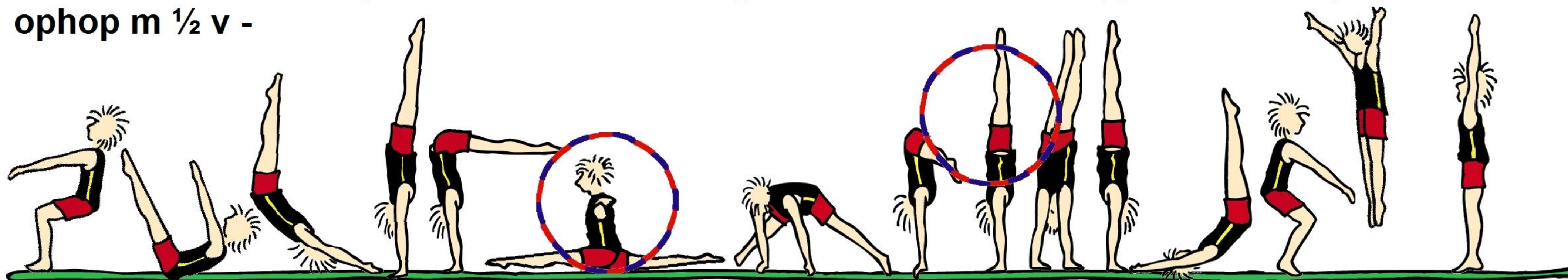


Gulv

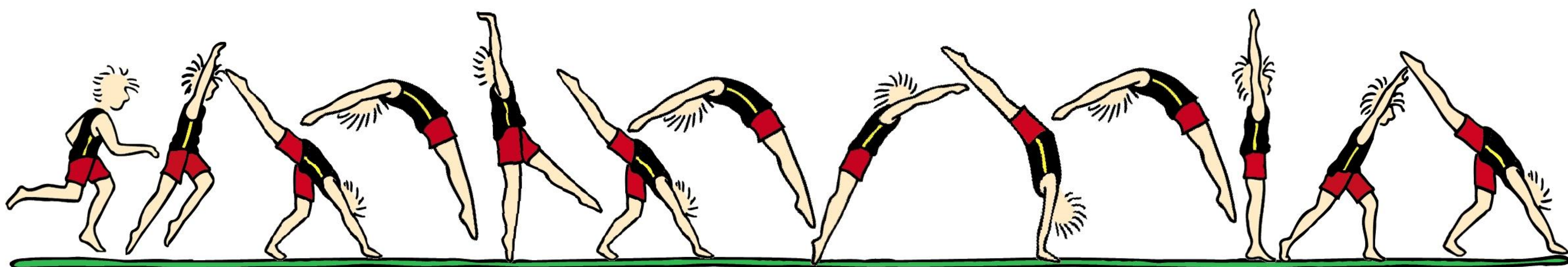
Løft op på tæerner imens armene svinges frem og op, tilløb til araber flik flak - baglæns strakt salto -



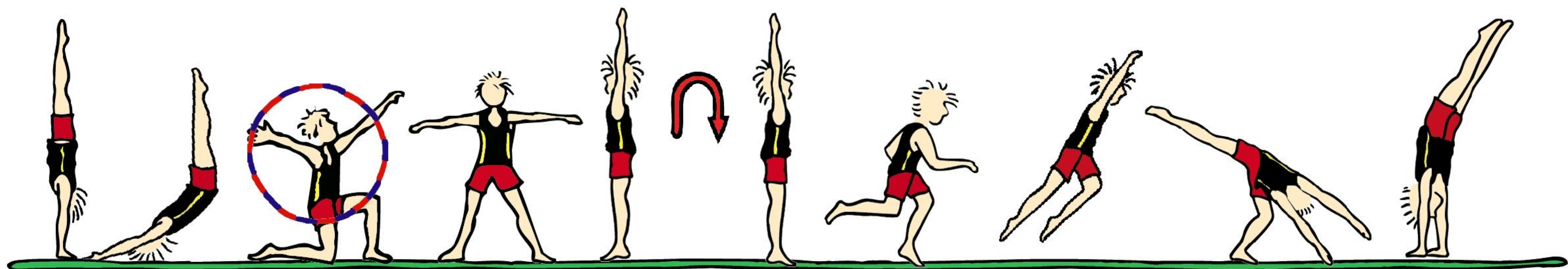
Direkte - baglæns rulle med strakte arme til h.st - nedgang med 1/4 drejning til spagat (-) - stemme med enten spredte /samlede ben og strakte arme til h.st (-) - 1/2 vending - rulle ophop m 1/2 v -



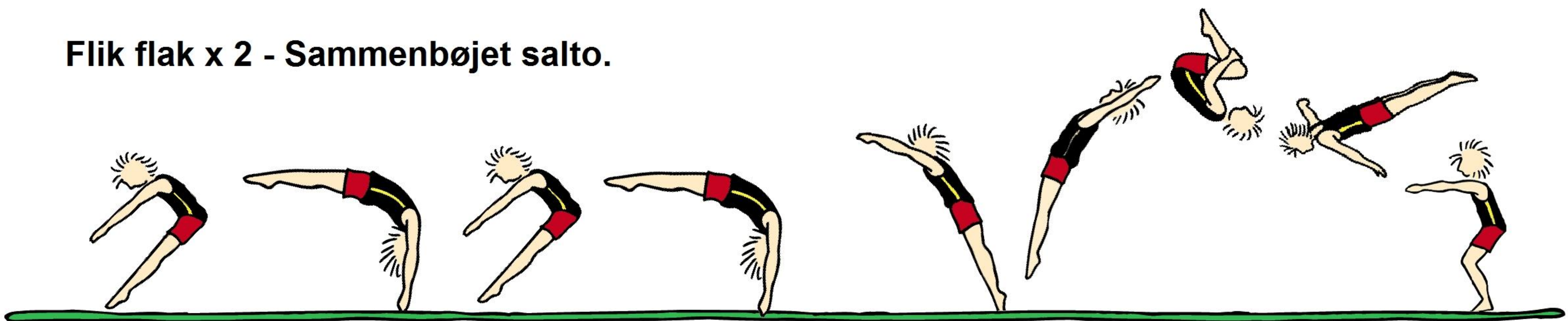
Direkte et bens kraftspring - kraft spring - flyvespring - 1 skridt frem- opgang til h.st -



Nedrulning til knæstilling (-) - oprejsning fremad med 1/2 v - tilløb araber -



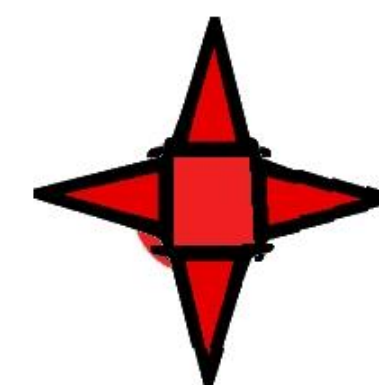
Flik flak x 2 - Sammenbøjet salto.



Fremtidens Stjerne Trin, FST. 11 år - 16 point.



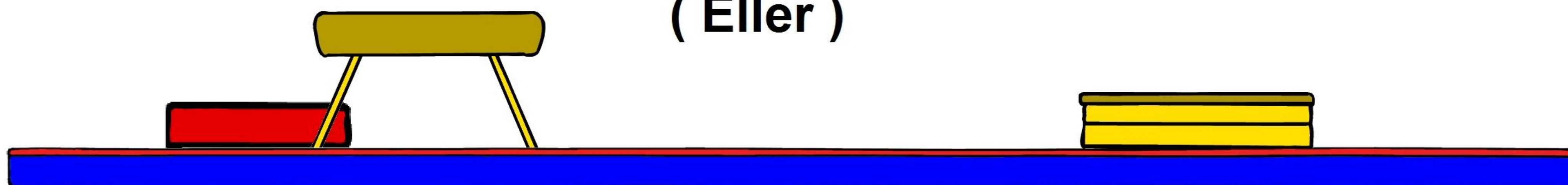
Bensving Del 1.



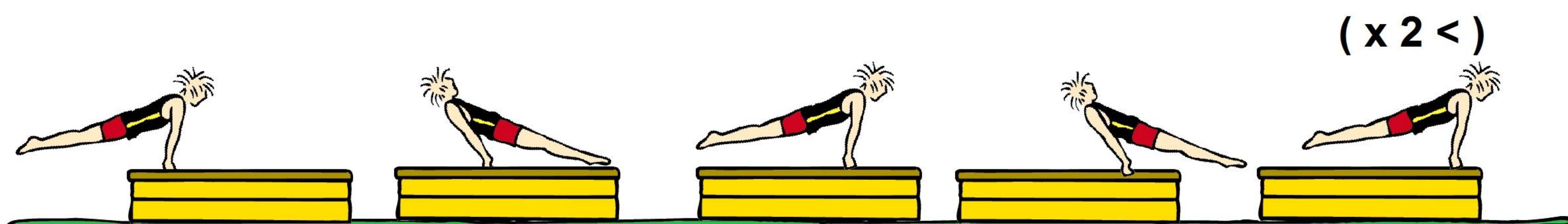
Høj højde:

Lav højde:

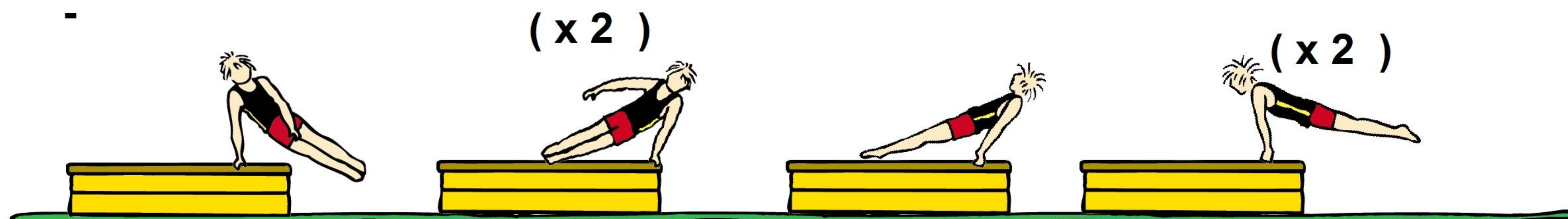
(Eller)



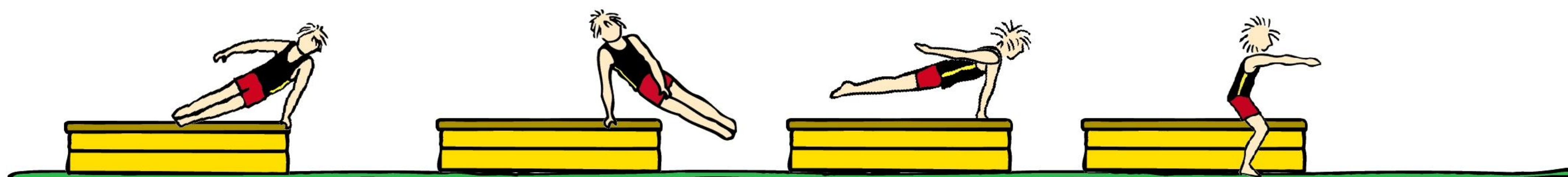
Start med front imod enden af hesten - vandre frem 3/3 på 8 eller mindre kredse - 2 eller flere omvendt russerkredse -



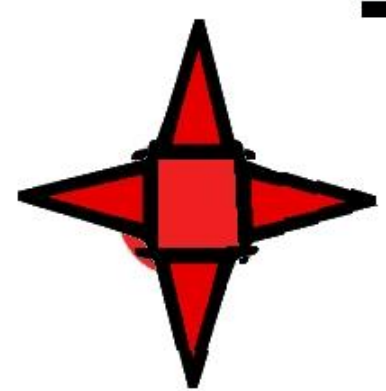
1/4 spindel - 2 eller 3 side kredse - 1/4 spindel - 2 til 3 russer kredse -



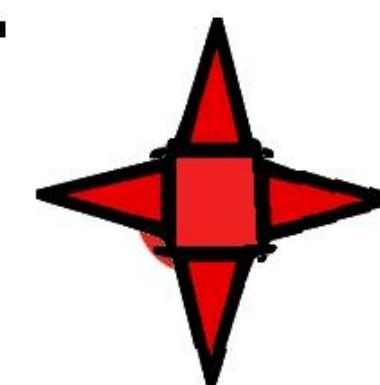
Kehr ind (1/2 drejning) - Flanke afspring - til landing parallel på siden af hesten.



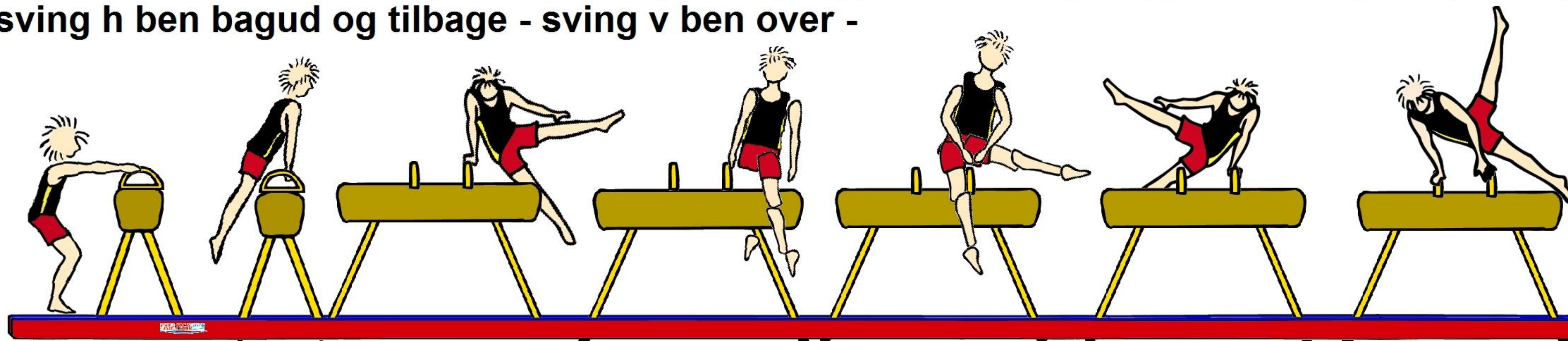
Fremtidens Stjerne Trin, FST. 11 år - 16 point.



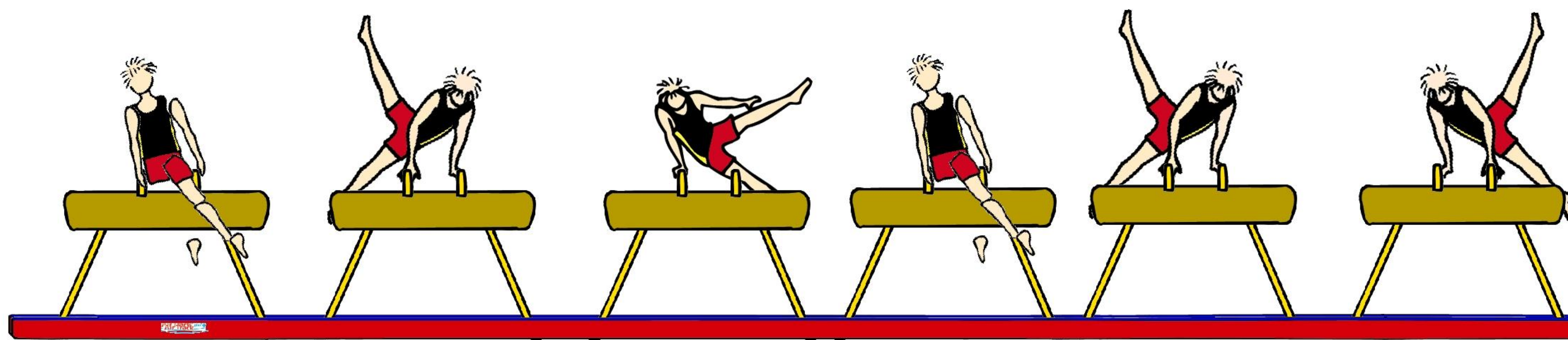
Bensving Del 2.



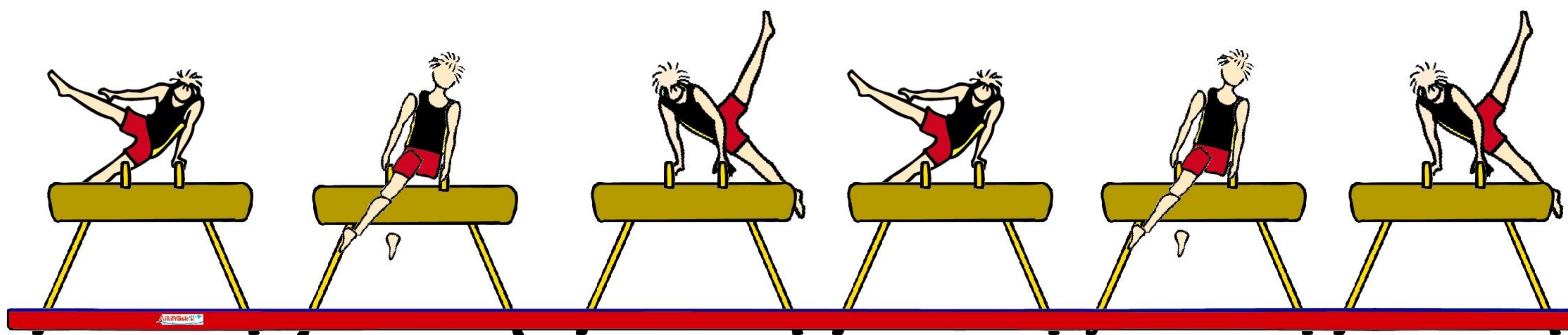
1 Del : Højre hånd på bøjlen og venstre hånd på læder - ophop direkte sving v ben over enden - h ben $\frac{1}{2}$ over bøjlen uden at give slip - (pissevisker) begge hænder på bøjlen og sving h ben bagud og tilbage - sving v ben over -



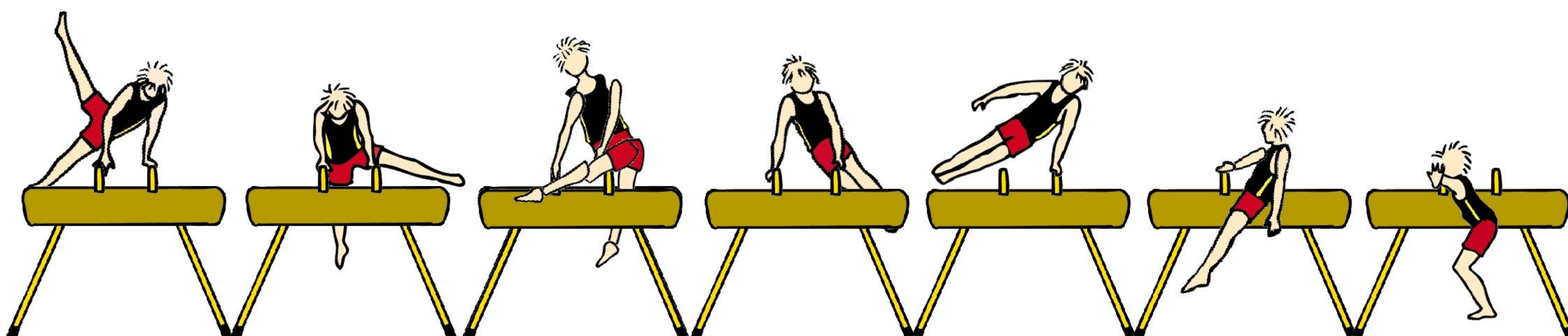
$\frac{1}{2}$ saks (snyde saks) mod højre - sving v ben over - $\frac{1}{2}$ saks mod højre - sving op med v ben -



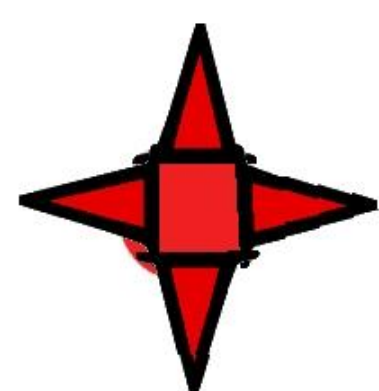
Sving over med h ben - $\frac{1}{2}$ saks mod venstre - sving h ben over $\frac{1}{2}$ saks mod venstre -



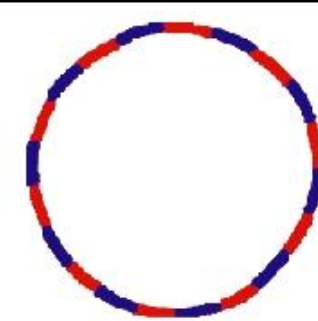
Sving h ben op - sving v ben rundt om bøjlen uden at give slip - sving v ben tilbage og samle ben bagud til $\frac{1}{2}$ kreds - med $\frac{1}{4}$ drejning til stå med højre side i mod hesten og højre hånd på bøjlen.



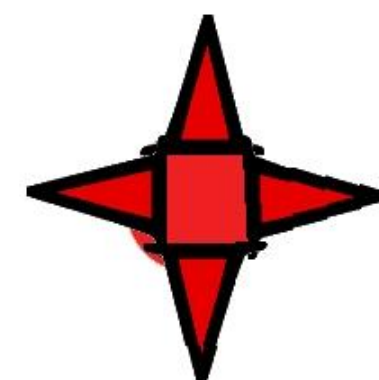
Fremtidens Stjerne Trin, FST. 11 år - 16 point.



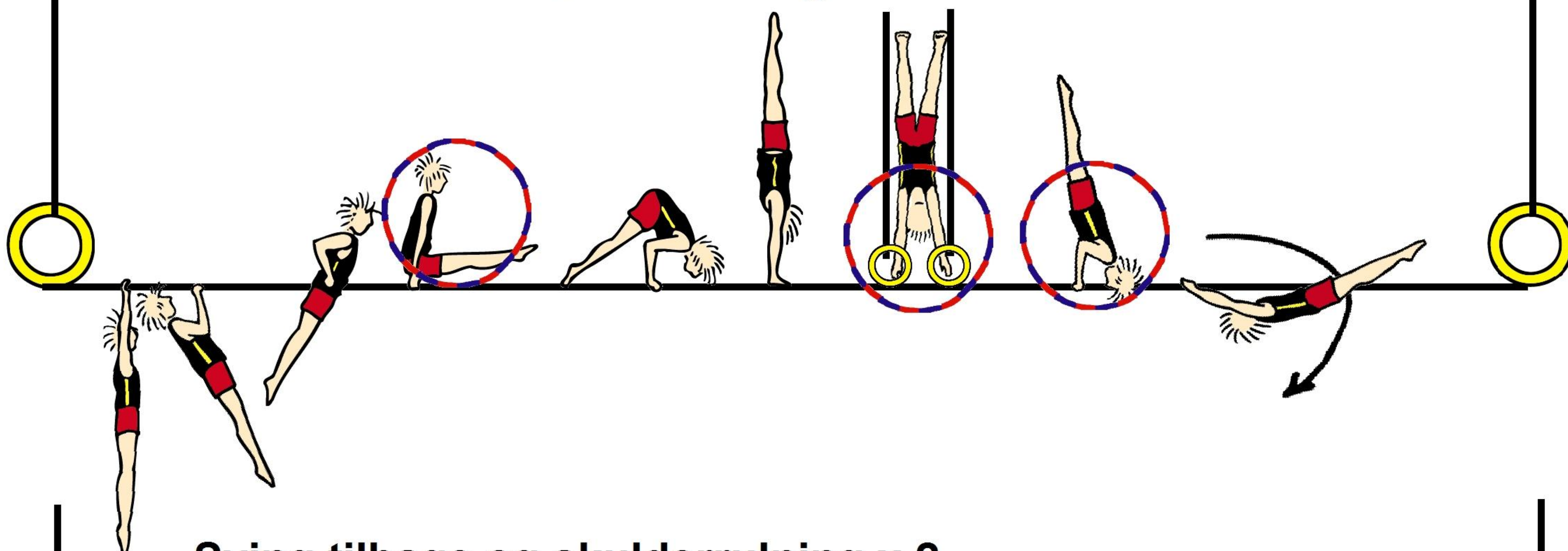
Ringe



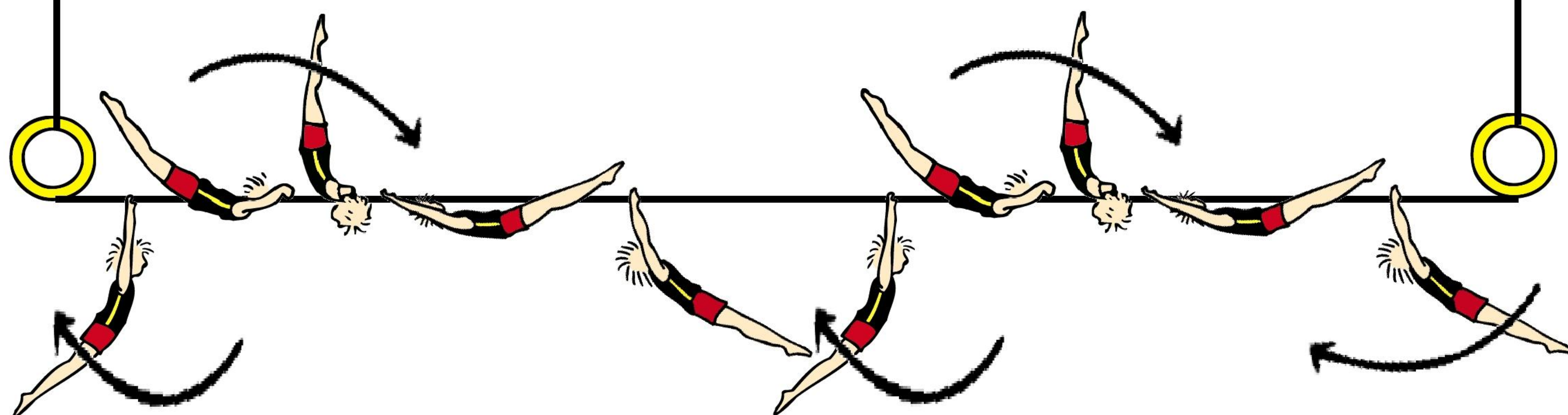
= Holde 3 sec.



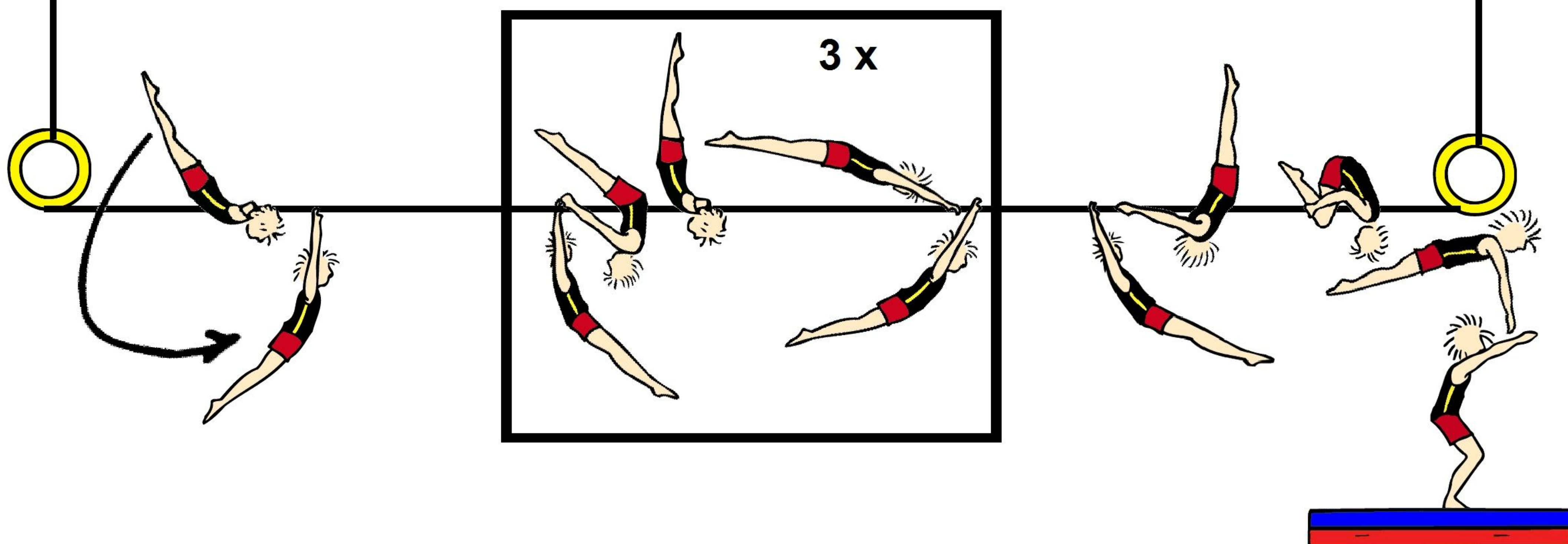
Træk op til støt (muscle-up) med strakte ben - Katete (-) - stem med enten spredte eller samlede strakte ben og bøjede arme til h.st (-) med fødderne støttende imod wirenes indersider - sænk ned med støtte på wirenes inderside til h.st med bøjede arme og samlede ben - fald ned forlæns



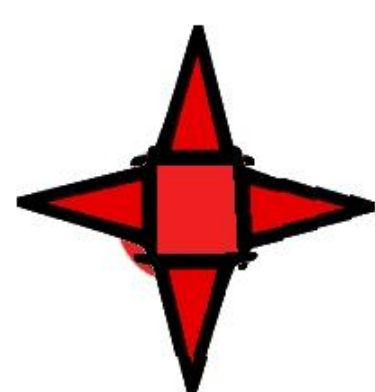
Sving tilbage og skulderrulning x 2 -



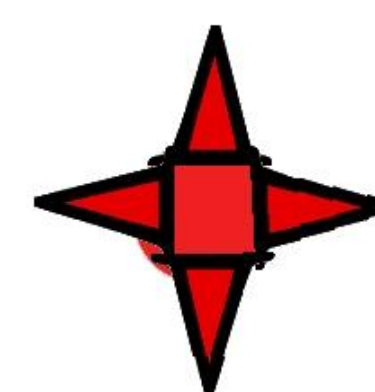
Sving tilbage og frem til sleuder x 3 - sammenbøjet baglæns salto.



Fremtidens Stjerne Trin, FST. 11 år - 12 point.

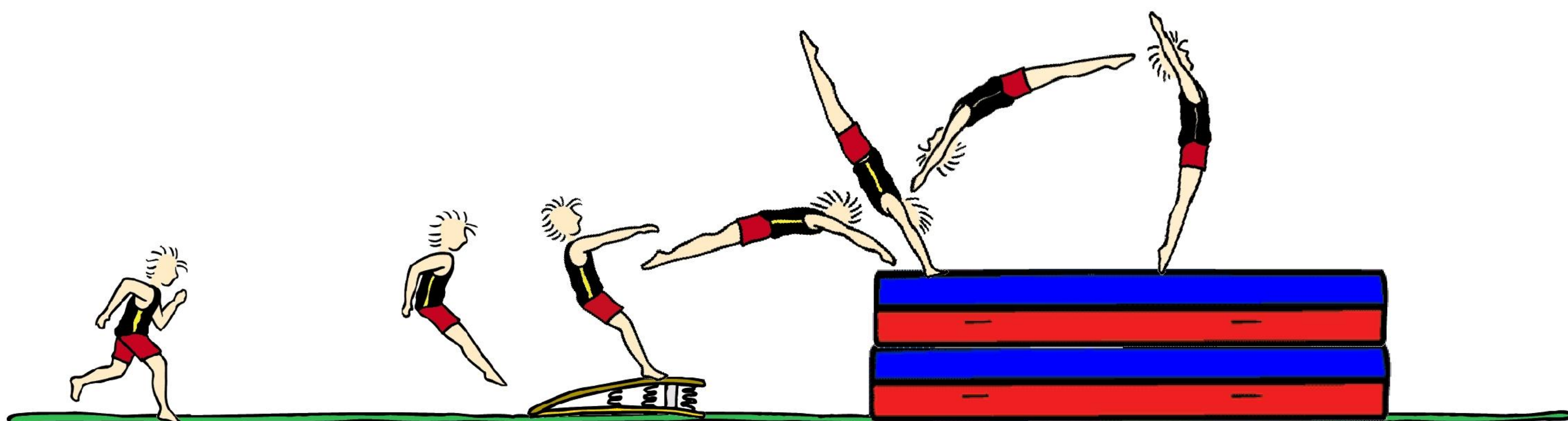


Hest



- Begge spring skal udføres

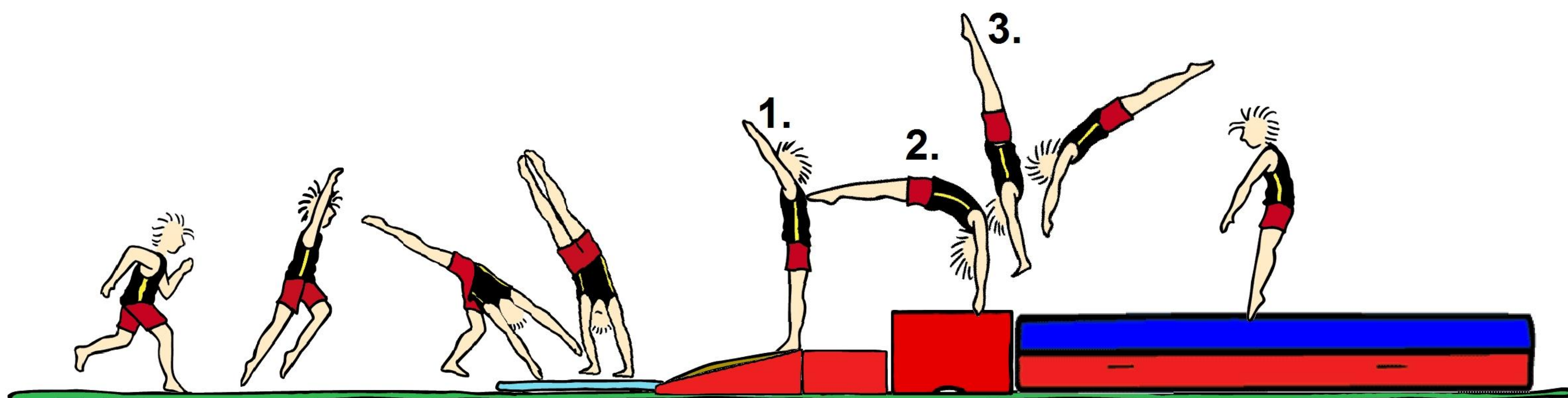
1 - del : Overslag op på høj måtte podie (ca 1 meter) - Benene skal fra springbrættet trækkes hurtigt op igennem h.st hvor der skubbes med strakt krop og arme i en stemvinkel - i flyve fasen før landing skal kroppen være Strakt og ikke for meget i svaj / hoftebøjet. Selve landingen må gerne være med lidt overrotation, skridt frem ad vil der ikke blive trukket for.

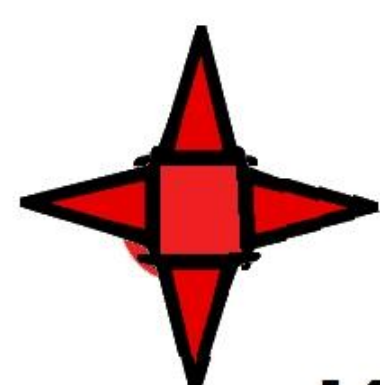


2 - del : Yurchenko , skumplint / måtte podie; højden = Knæ højde.

Position 1 - efter araberspringet på springbrættet skal være en høj landing/ afsæt dvs; knæ bagved vertikal fra fødder og hofte

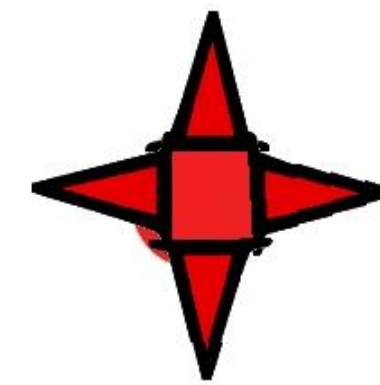
bagved vertikal knæ og skuldre bagved vertikal hofte og armene ca 45 grader op - fra position 1. Svinges armene hurtigt bagud til kontakt med skumplinten (position 2.) - hvorefter der skubbes lige op (position 3.) - og derefter hul krop. landingen må gerne være med skridt uden fradrag.



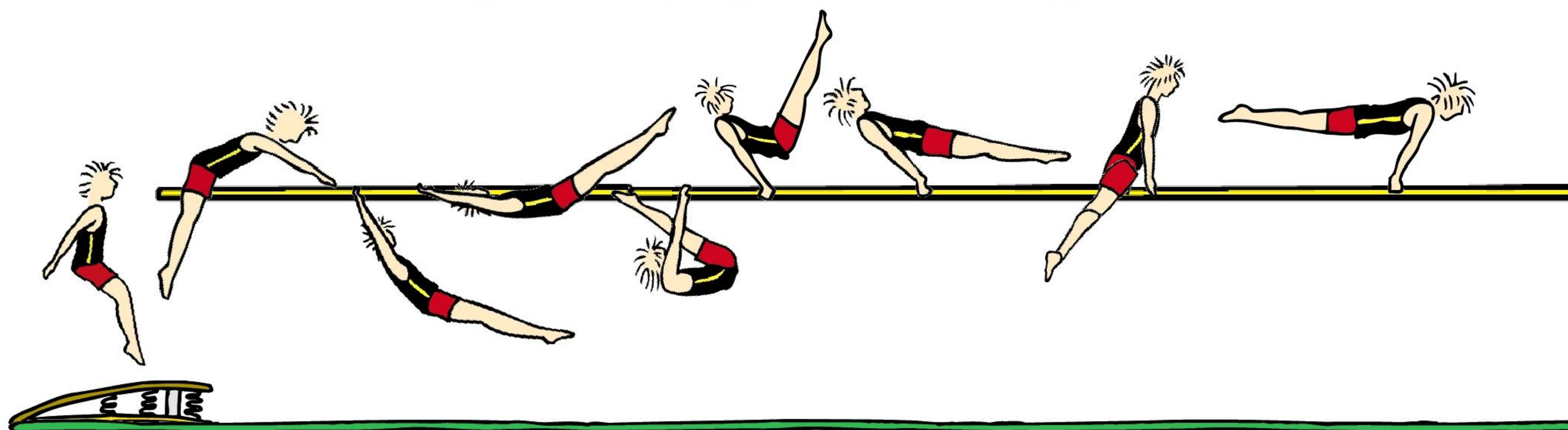


Fremtidens Stjerne Trin, FST. 11 år - 16 point.

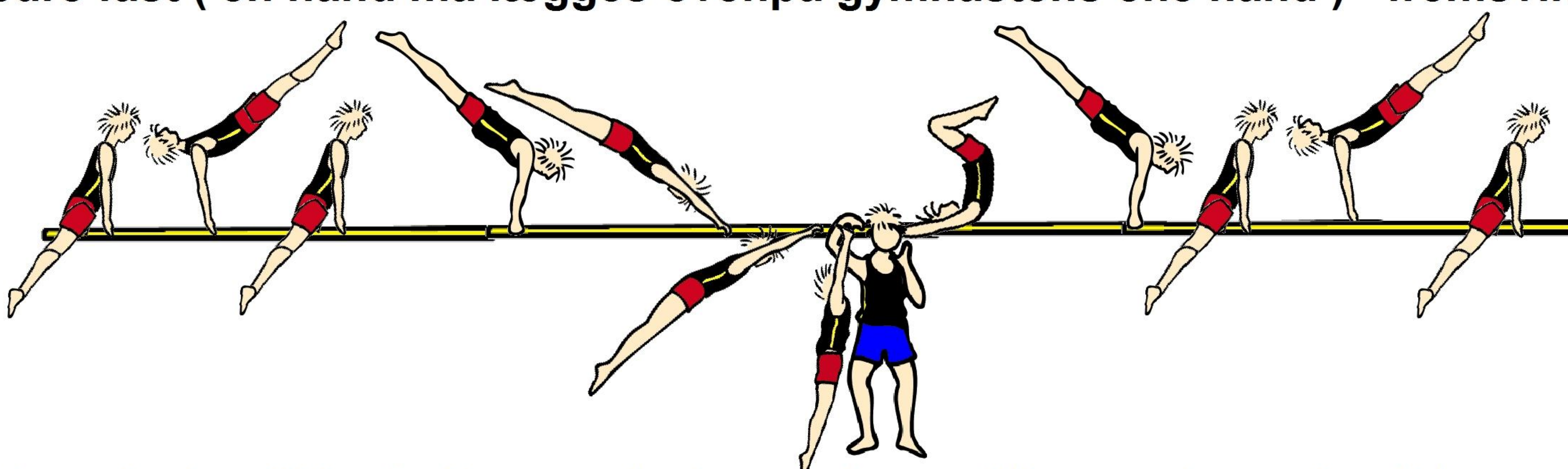
Barre



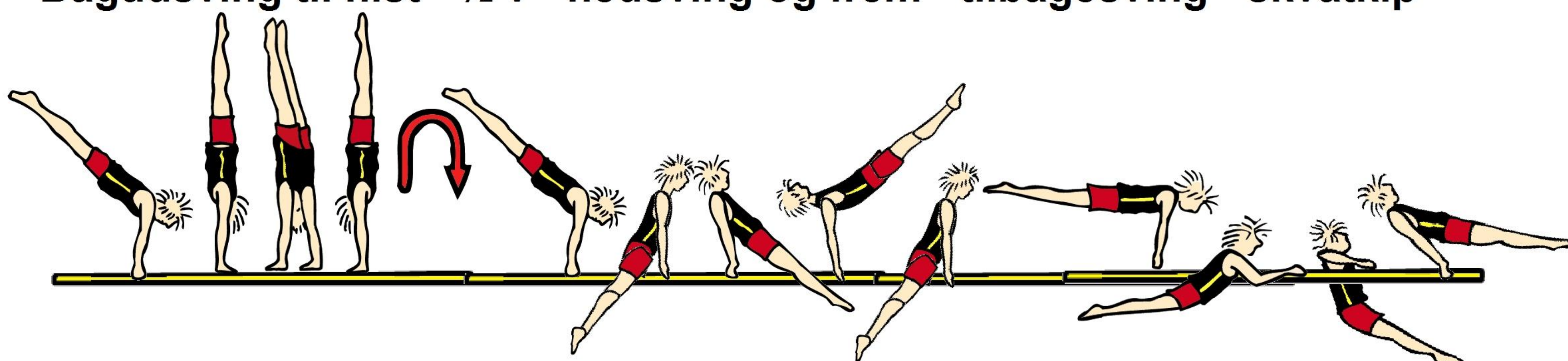
Kort tilløb ophop til langkip - bagudsving -



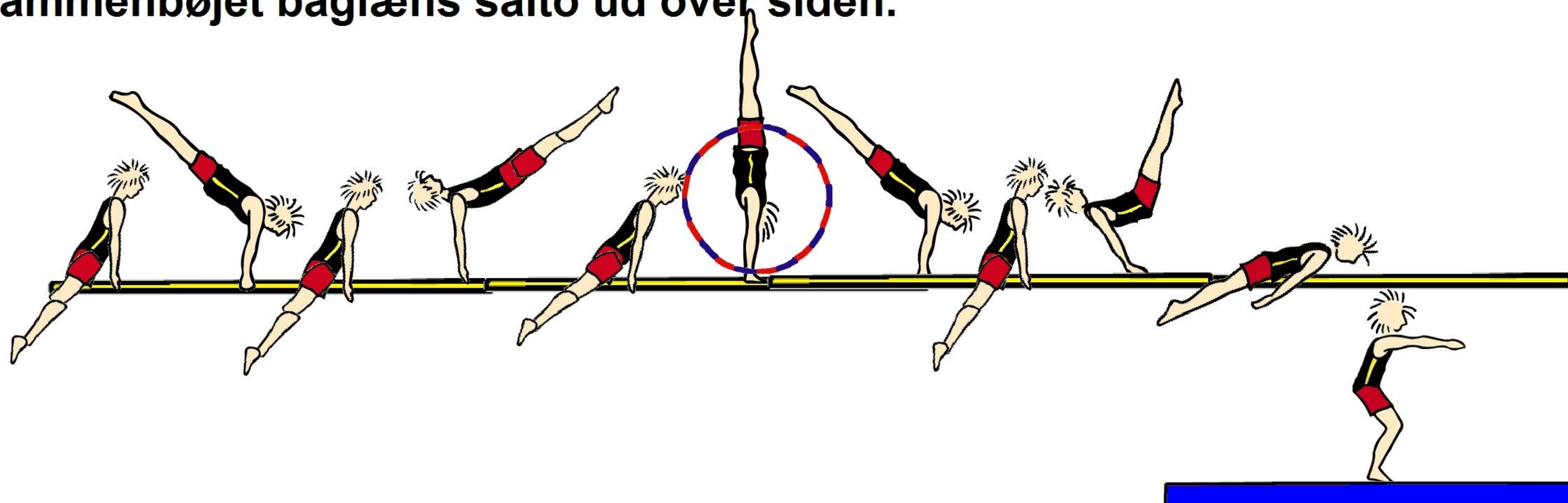
- frem - bagudsving - kæmpesving til støt med træners hjælp til at holde bedre fast (en hånd må lægges ovenpå gymnastens ene hånd) - fremsving



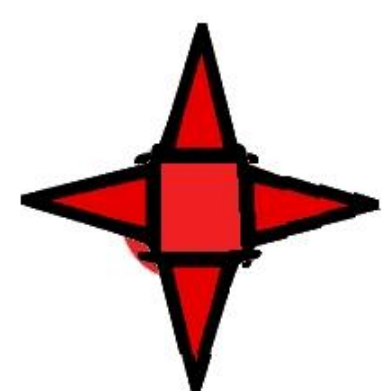
Bagudsving til h.st - $\frac{1}{2}$ v - nedsving og frem - tilbagesving - skvatkip -



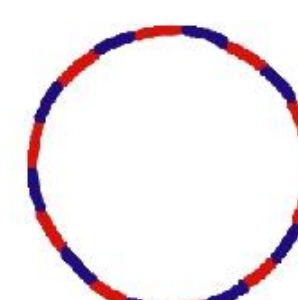
Bag - frem - bagsving til h.st (-) - nedsving til fremsving og strakt / sammenbøjet baglæns salto ud over siden.



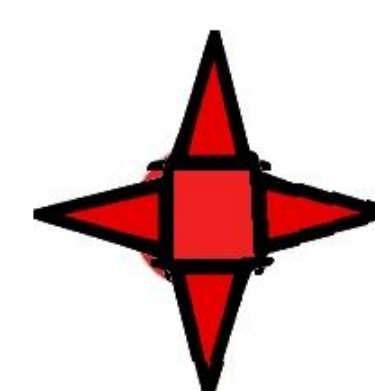
Fremtidens Stjerne Trin, FST. 11 år - 16 point.



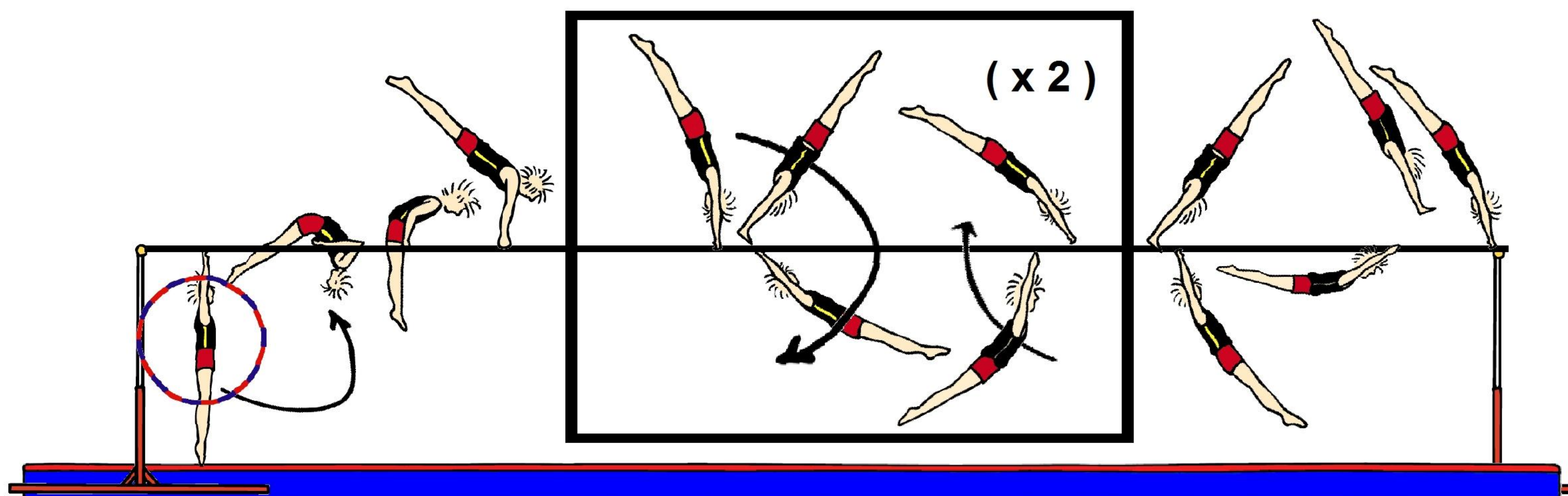
Reck



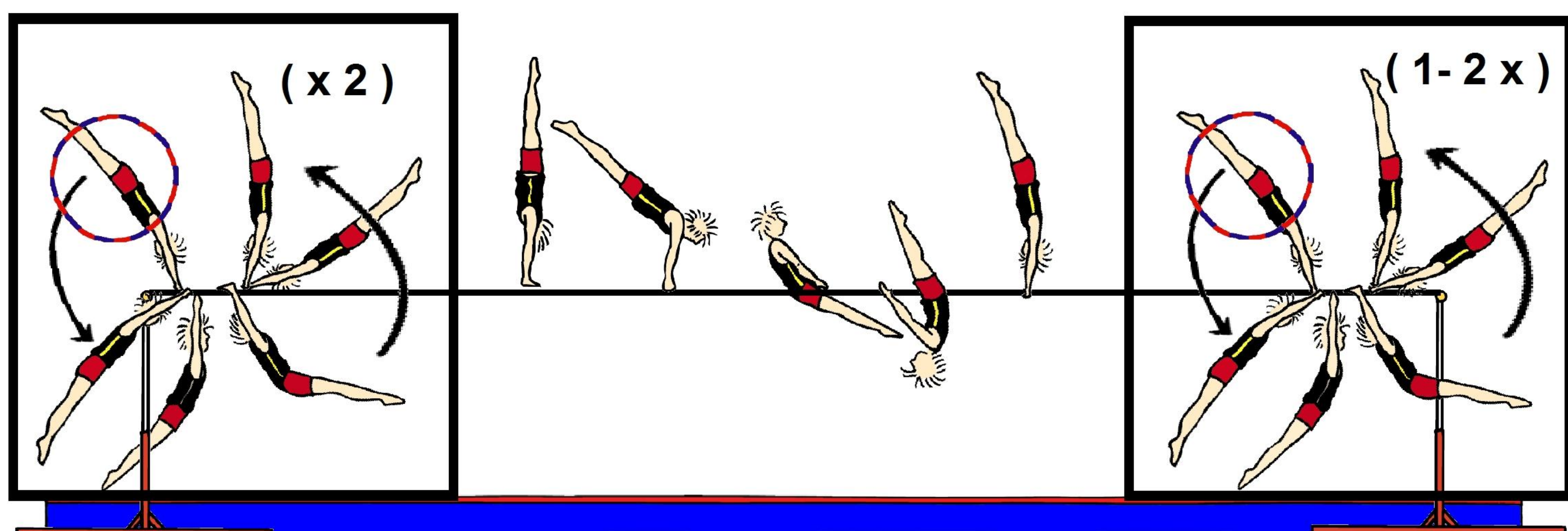
= Start position.



Baglæns optræk til støt hængende - vip op igennem h.st - 2 forlæns kæmpesving - 3/4 kæmpe med hop greb skifte med begge hænder -



- 2 baglæns kæmpesving -. fri følge igennem h.st - 1 eller 2 kæmpesving -



3/4 kæmpesving til 1/2 kovending hvor man skifter en hånd ad gangen og svinger ned den samme vej (x 2) - 2 baglæns kæmpe sving og strakt / sammenbøjet baglæns salto .

