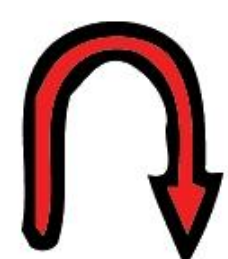
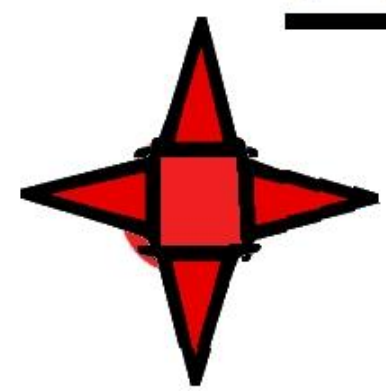
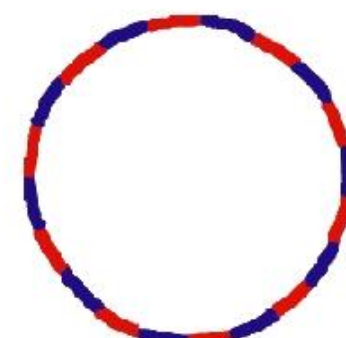


Fremtidens Stjerne Trin, FST. 12 år, 18 point.

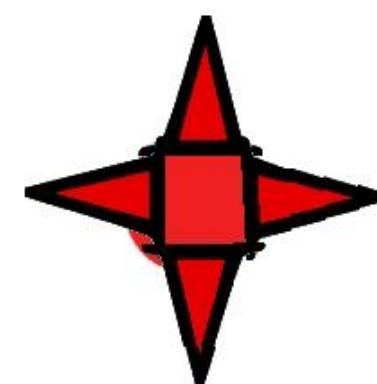


= Retnings skift i tegningen.

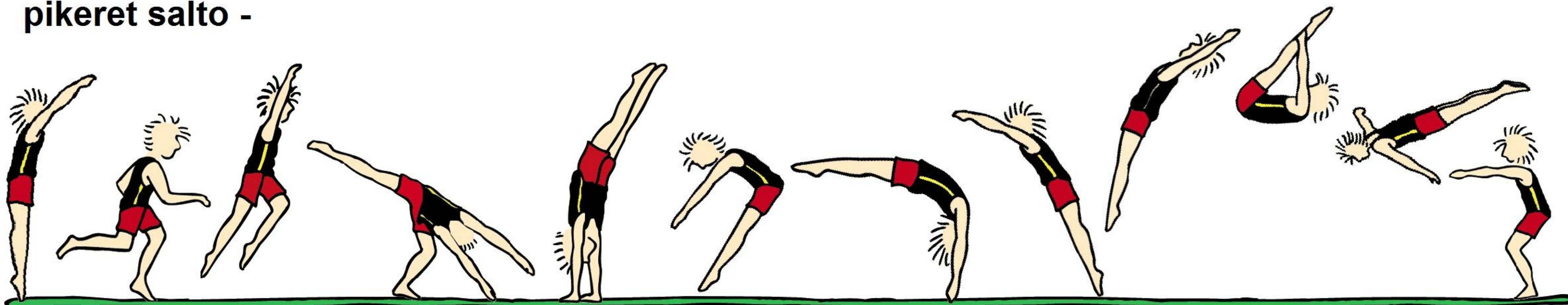
Gulv



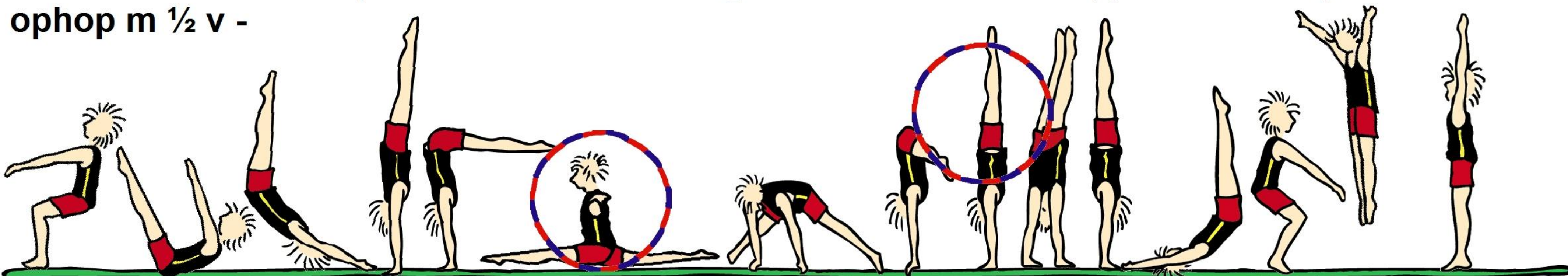
= Holdes 3 sec.



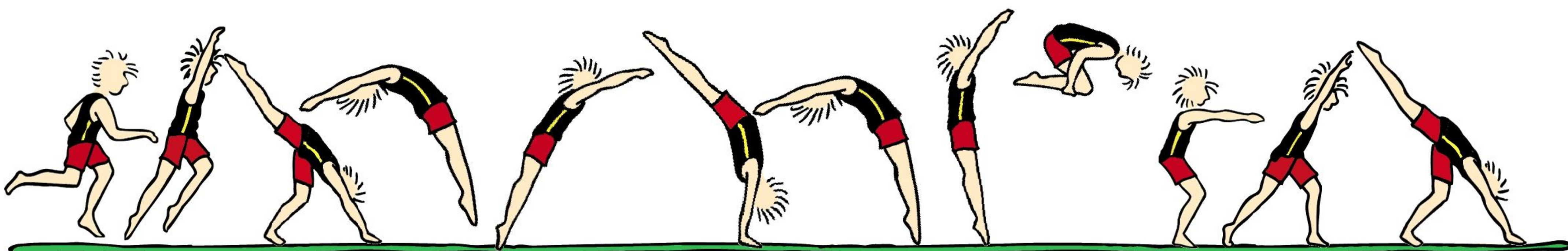
Løft op på tæerne imens armene svinges frem og op, tilløb til araber flik flak - baglæns pikeret salto -



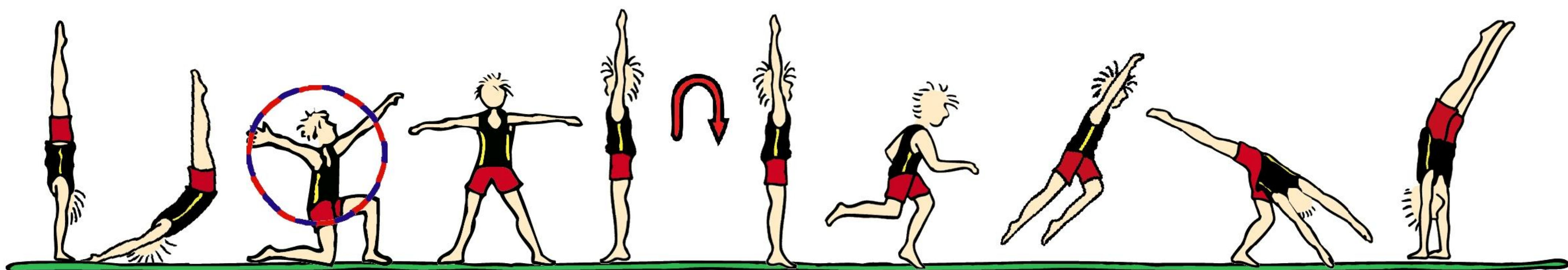
Direkte - baglæns rulle med strakte arme til h.st - nedgang med 1/4 drejning til spagat (-) - stemme med enten spredte /samlede ben og strakte arme til h.st (-) - 1/2 vending - rulle ophop m 1/2 v -



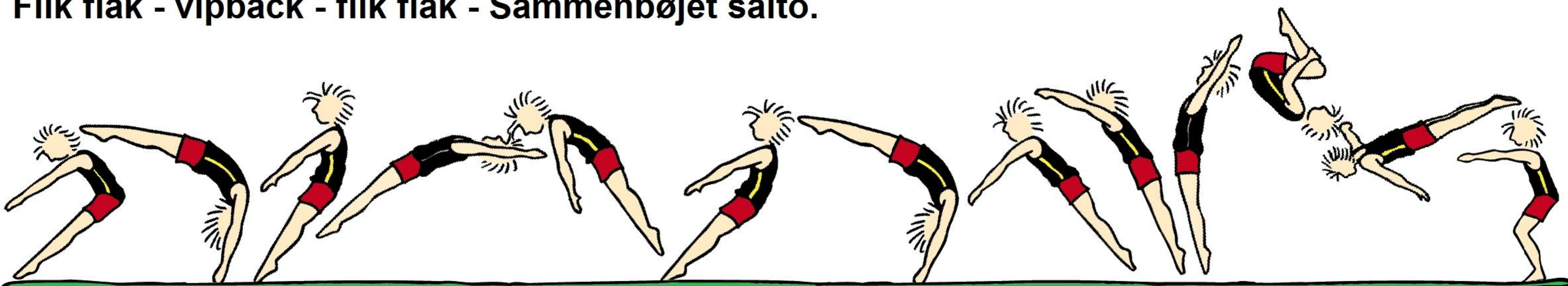
Tilløb kraftspring - flyvespring - sammenbøjet salto - 1 skridt frem - opgang til h.st -



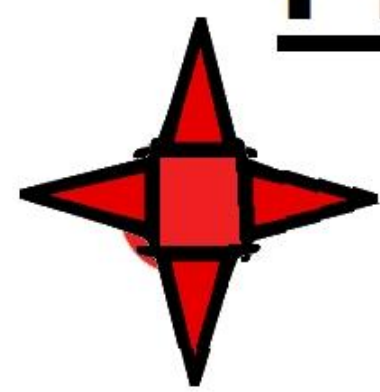
Nedrulning til knæstilling (-) - oprejsning fremad med 1/2 v - tilløb araber -



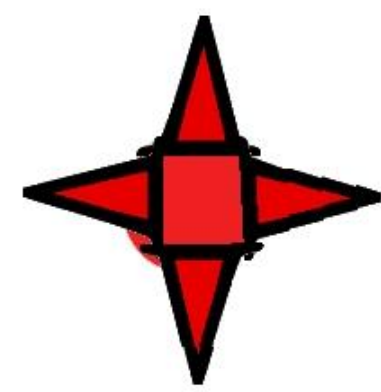
Flik flak - vipback - flik flak - Sammenbøjet salto.



Fremtidens Stjerne Trin, FST. 12 år, 18 point.



Bensving Del 1.



Høj højde:

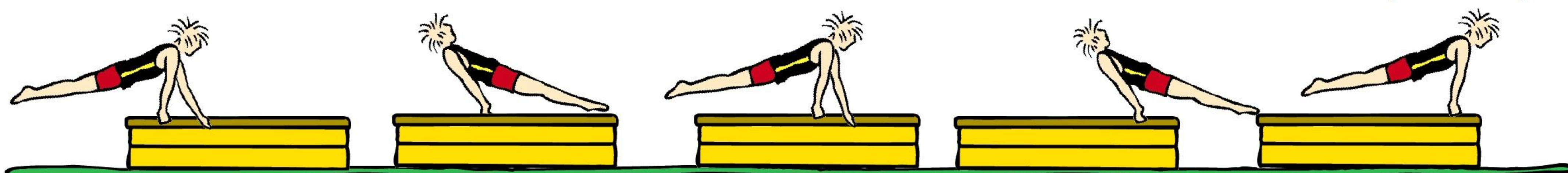
Lav højde:

(Eller)

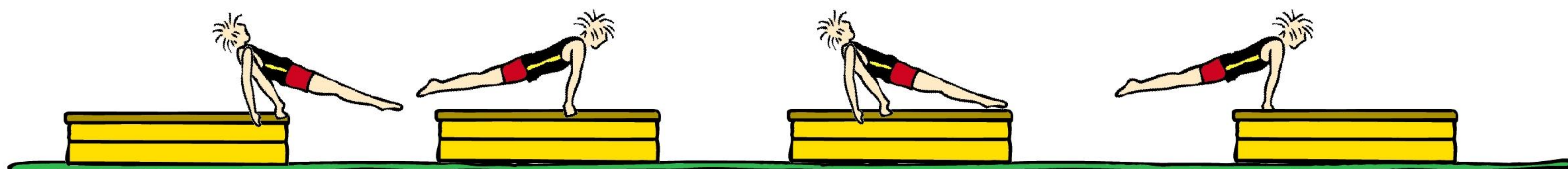


Start med front imod enden af hesten - vandre frem 3/3 på 8 eller mindre kredse - 1-2 stk omvendt russerkredse -

(1-2 x)

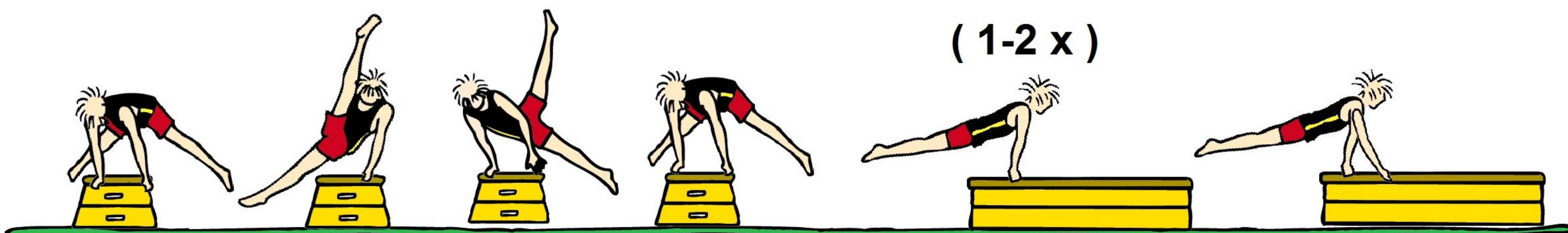


baglæns vandre på 8 eller mindre kredse -

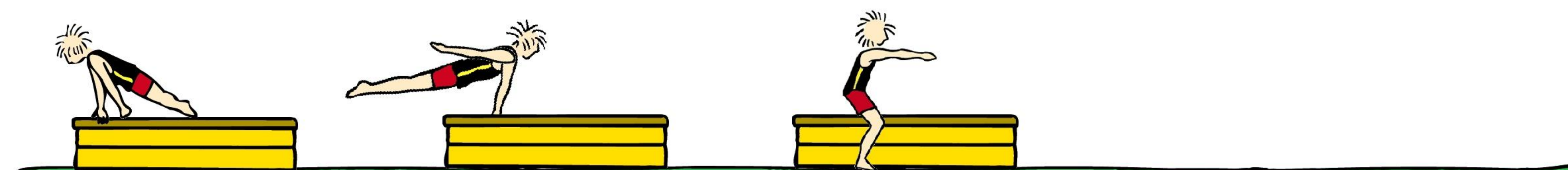


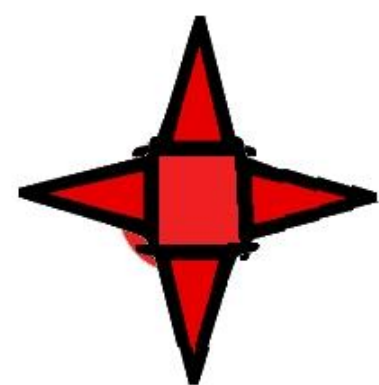
2 butterfly kredse - 1-2 russer kredse - 360 g russian wendeswing -

(1-2 x)

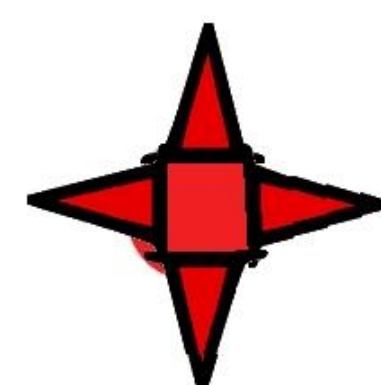


til Flanke afspring - til landing parallel på siden af hesten.



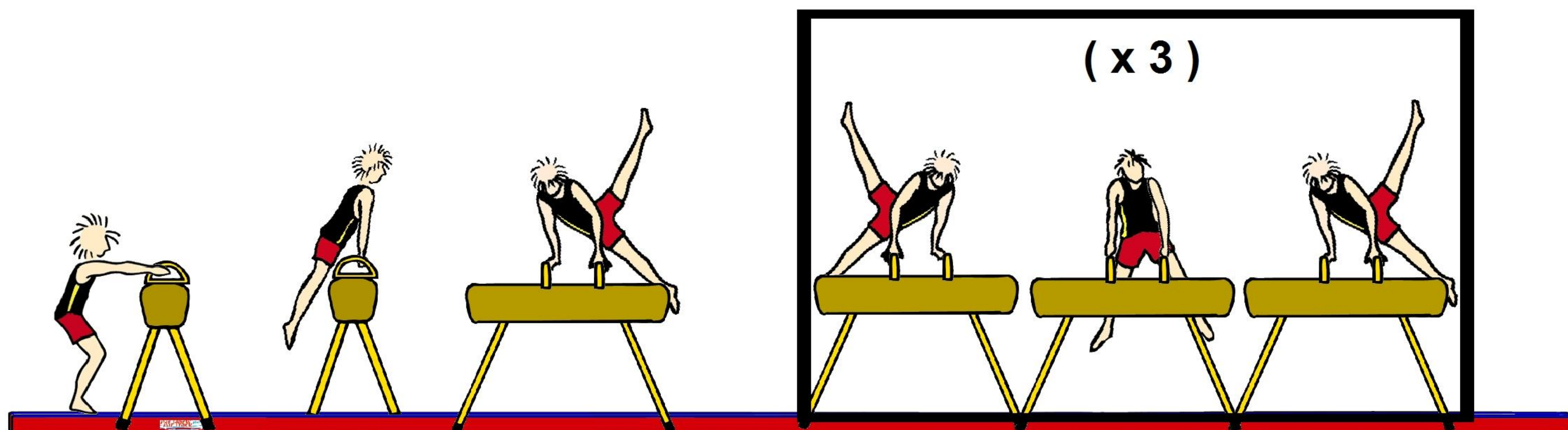


Fremtidens Stjerne Trin, FST. 12 år, 18 point.

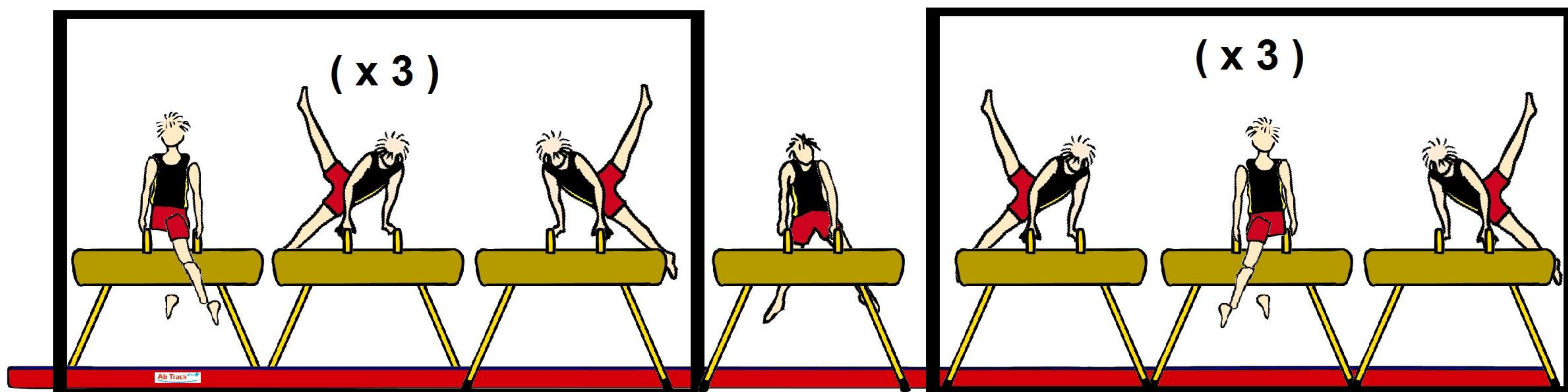


Bensving Del 2.

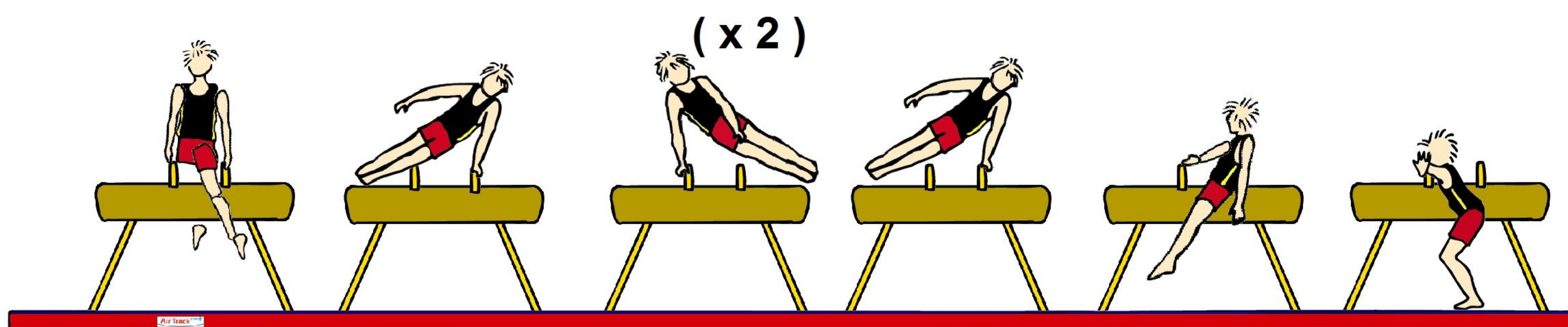
2-del : Ophop til direkte sving v ben op - sving h ben op (x 3) -



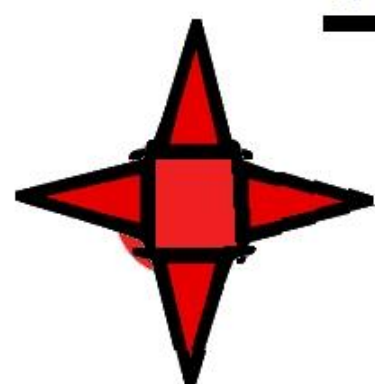
Sving v ben over og lav 3 x ½ saks/snyde saks mod højre - sving v ben op og ned - h ben over og lav 3 x ½ saks / snyde saks imod venstre -



Sving h ben op og ned - v ben over og sving h ben rundt og over til samling af begge ben og 1 ½ kreds til 1/4 drejning og stå med siden imod hesten.

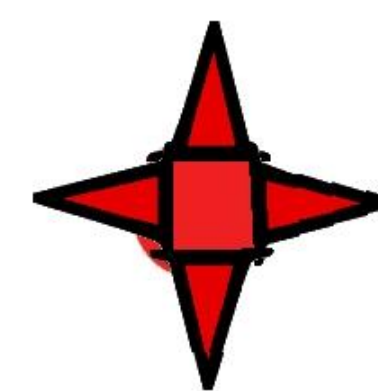


Fremtidens Stjerne Trin, FST. 12 år, 18 point.

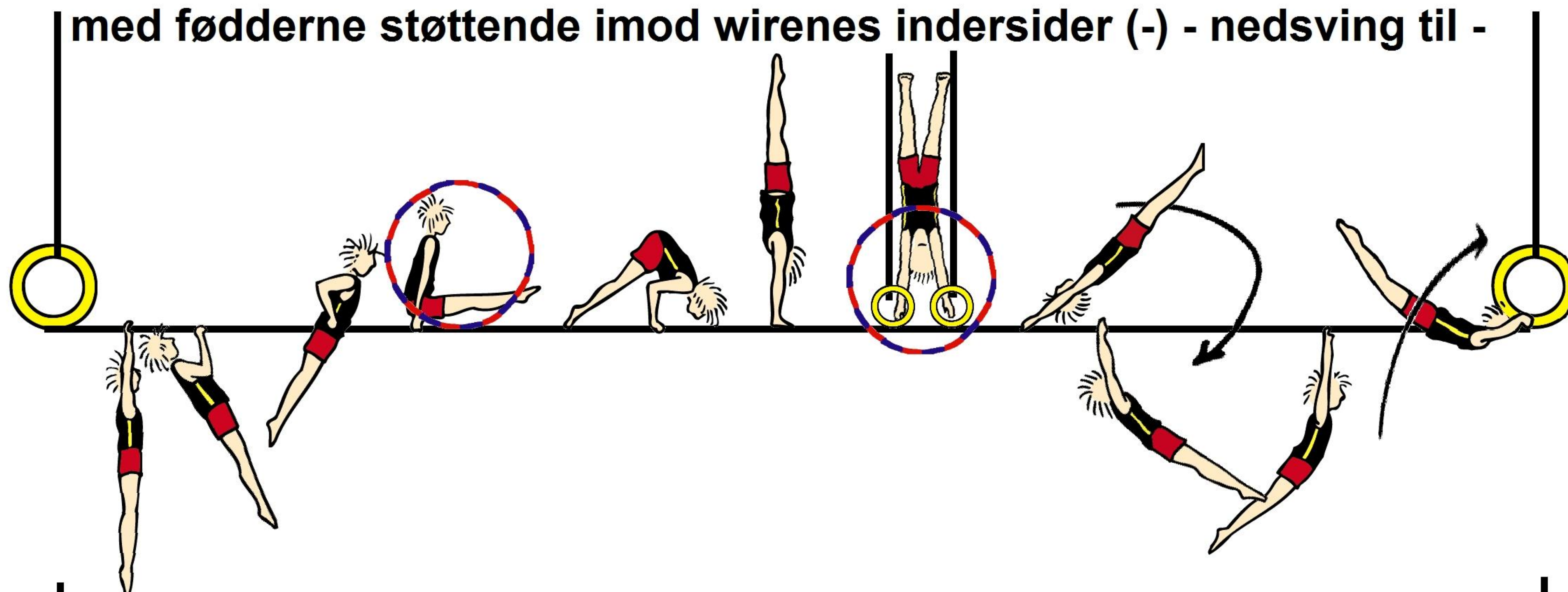


Ringe

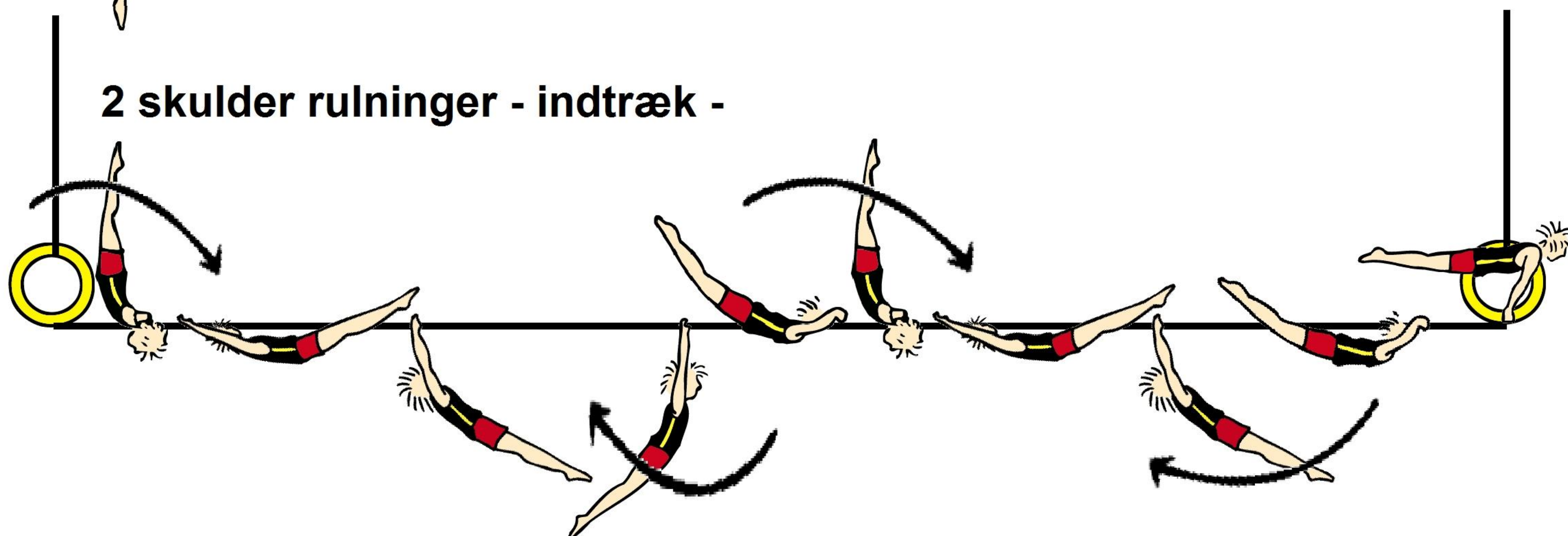
 = holde 3 sec.



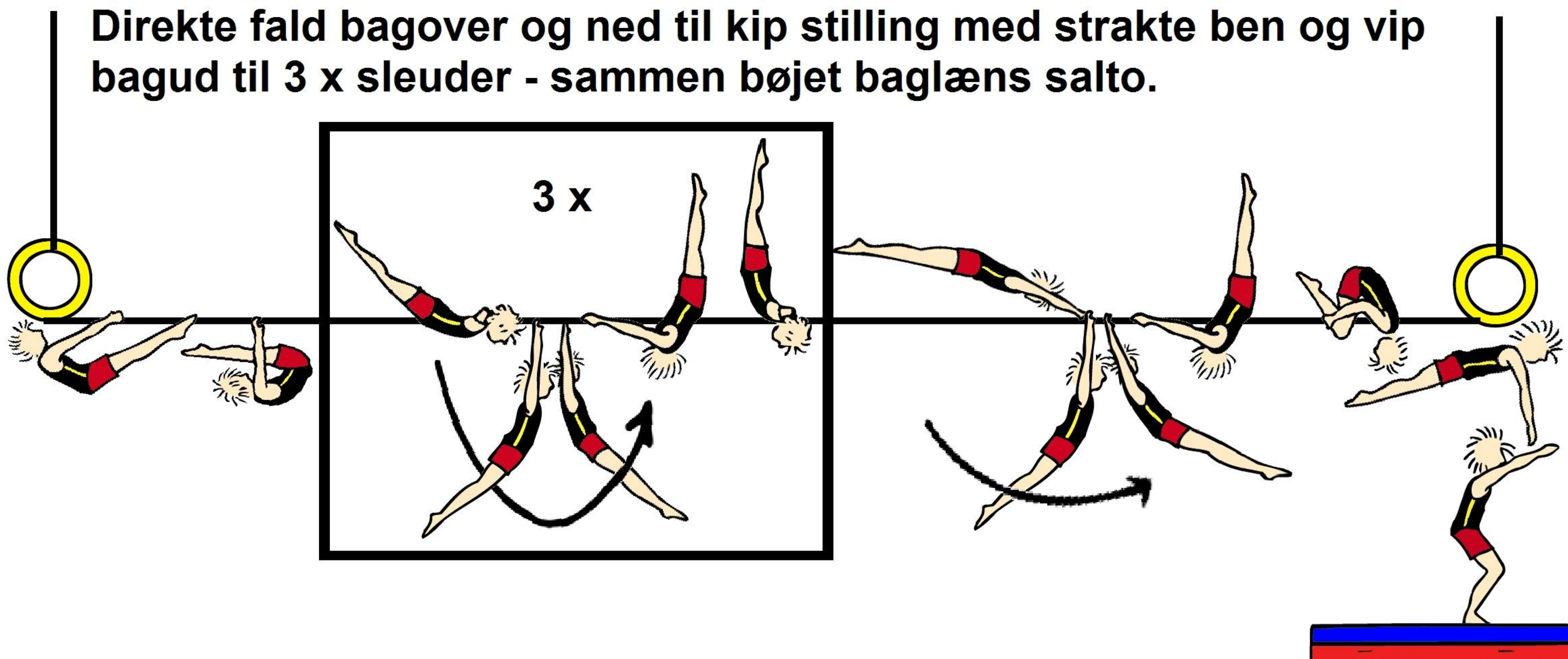
Træk op til støt (muscle-up) med strakte ben - Katete (-) - stem med enten spredte eller samlede strakte ben og bøjede arme til h.st (-) med fødderne støttende imod wirenes indersider (-) - nedsving til -



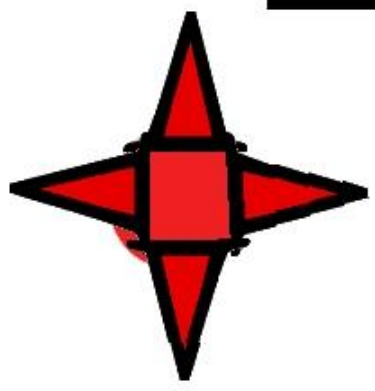
2 skulder rulninger - indtræk -



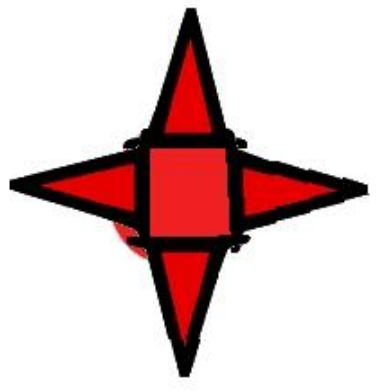
Direkte fald bagover og ned til kip stilling med strakte ben og vip bagud til 3 x sleuder - sammen bøjet baglæns salto.



Fremtidens Stjerne Trin, FST. 12 år, 13.5 point.

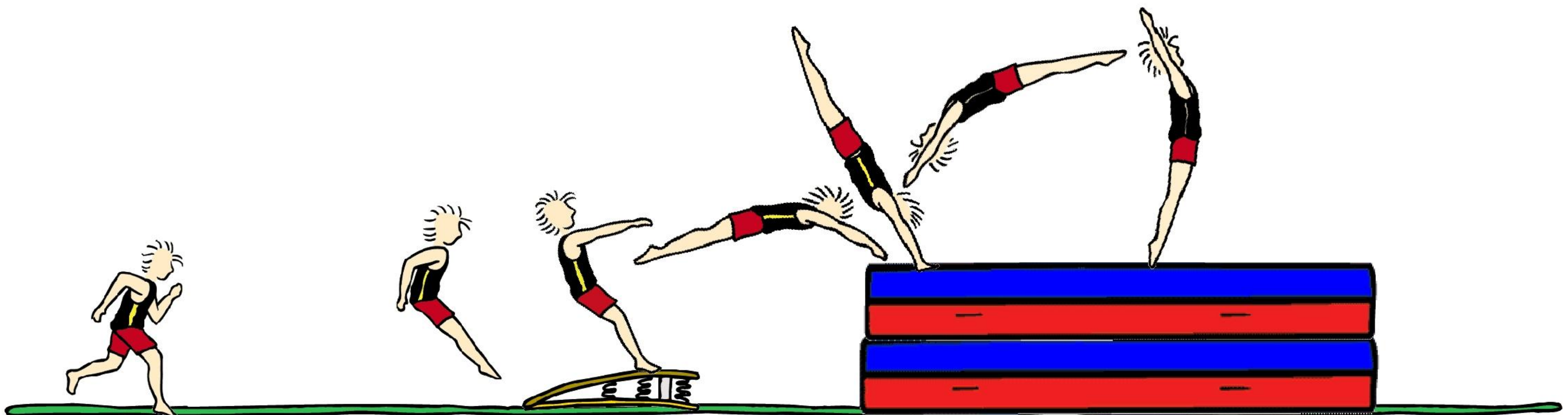


Hest

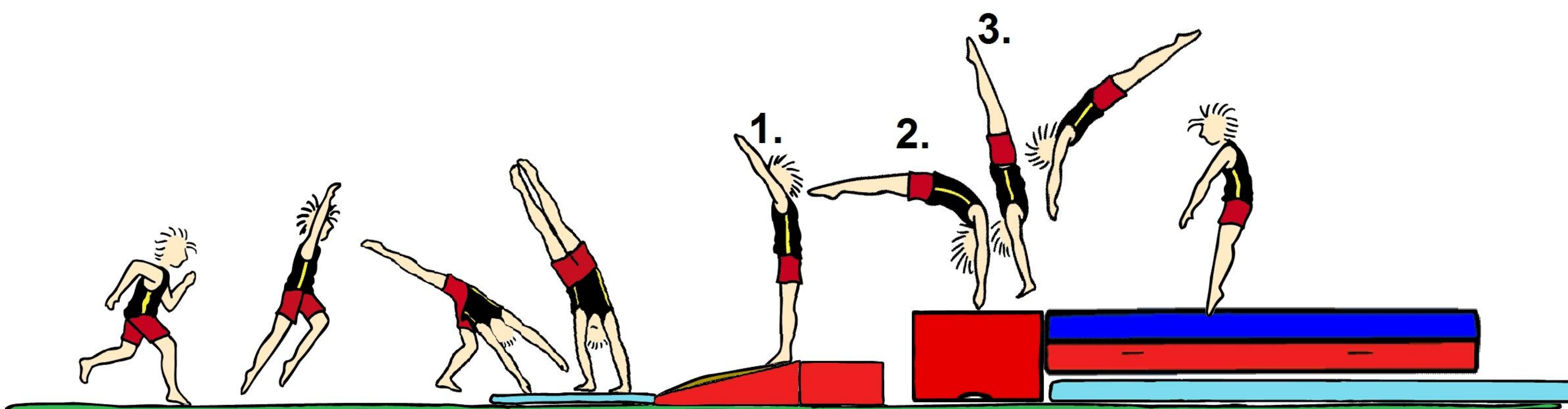


Begge spring skal udføres.

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 / hoftebøjlet. Selve landingen må gerne være med lidt overrotation og skridt frem ad, vil der ikke blive trukket for.



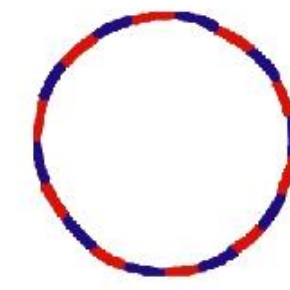
2 - del : Yurchenko, Skumplint/ måtte podie i Hofte højde: Position 1 - efter araberspringet på springbrættet skal være en høj landing/ afsæt dvs; knæ bagved vertikal fra fødder og hofte bagved vertikal knæ og skuldre bagved vertikal hofte og armene ca 45 grader op - fra position 1. svinges armene hurtigt 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.



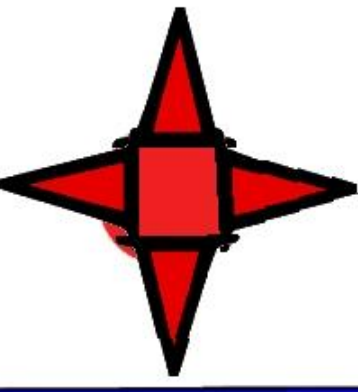
Fremtidens Stjerne Trin, FST. 12 år, 18 point.



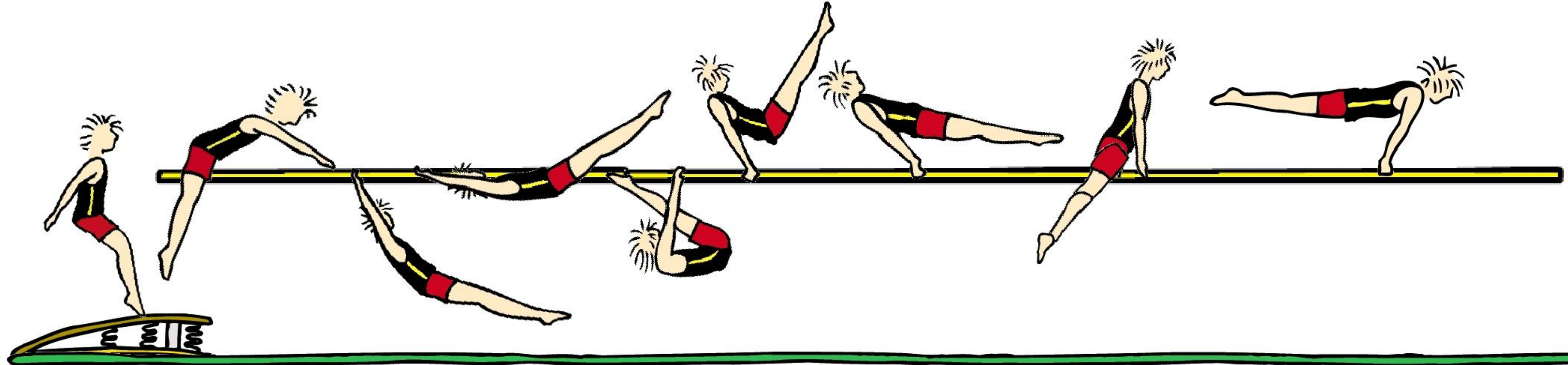
Barre



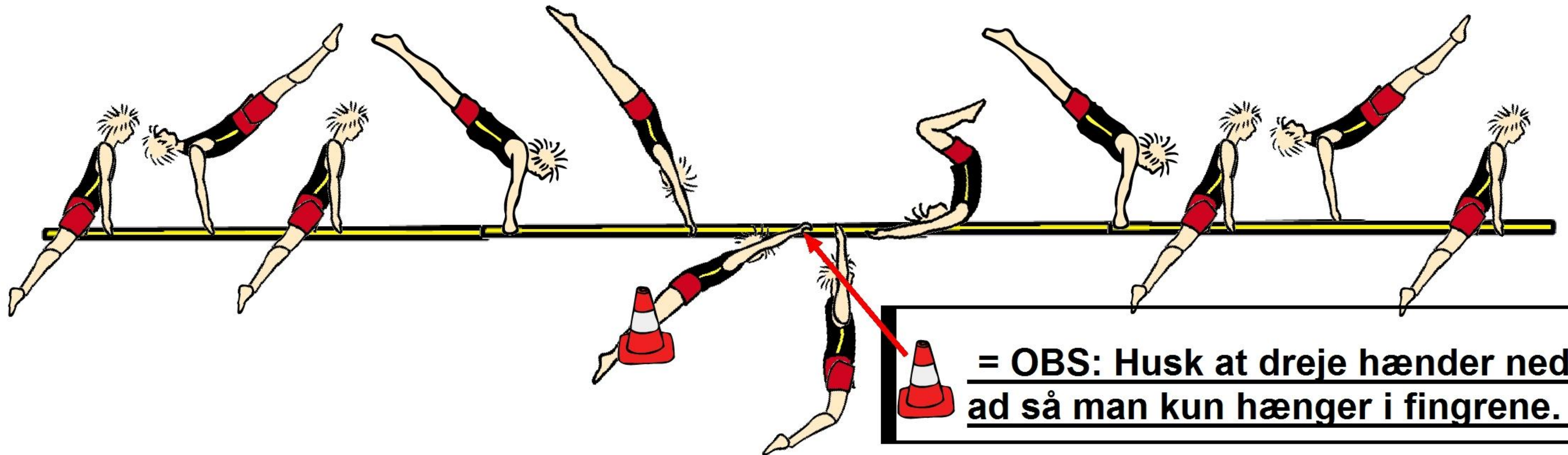
= Holde 3 sec.



Kort tilløb ophop til langkip - bagudsving -

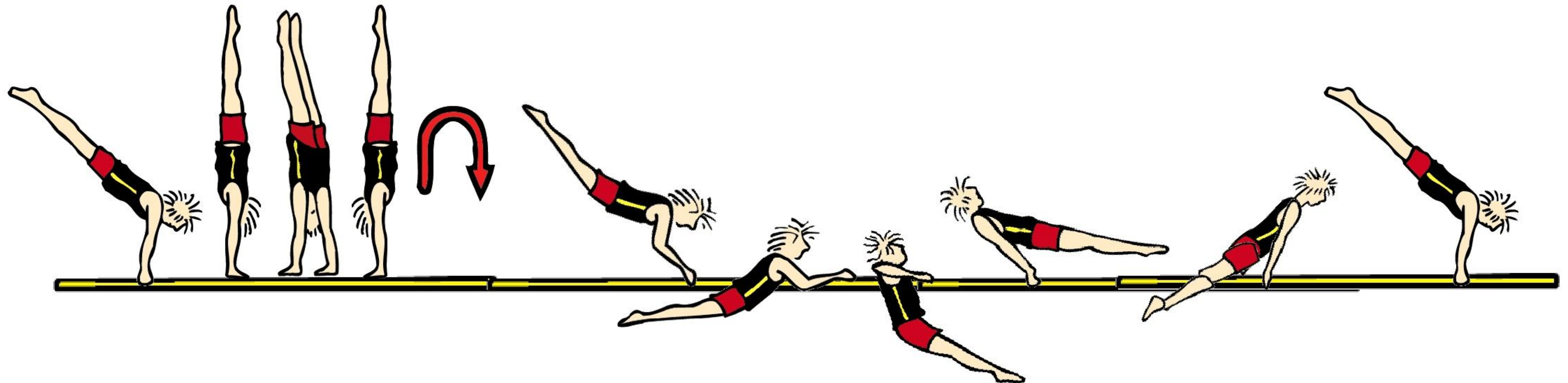


- frem - bagudsving - kæmpesving til støt - fremsving -

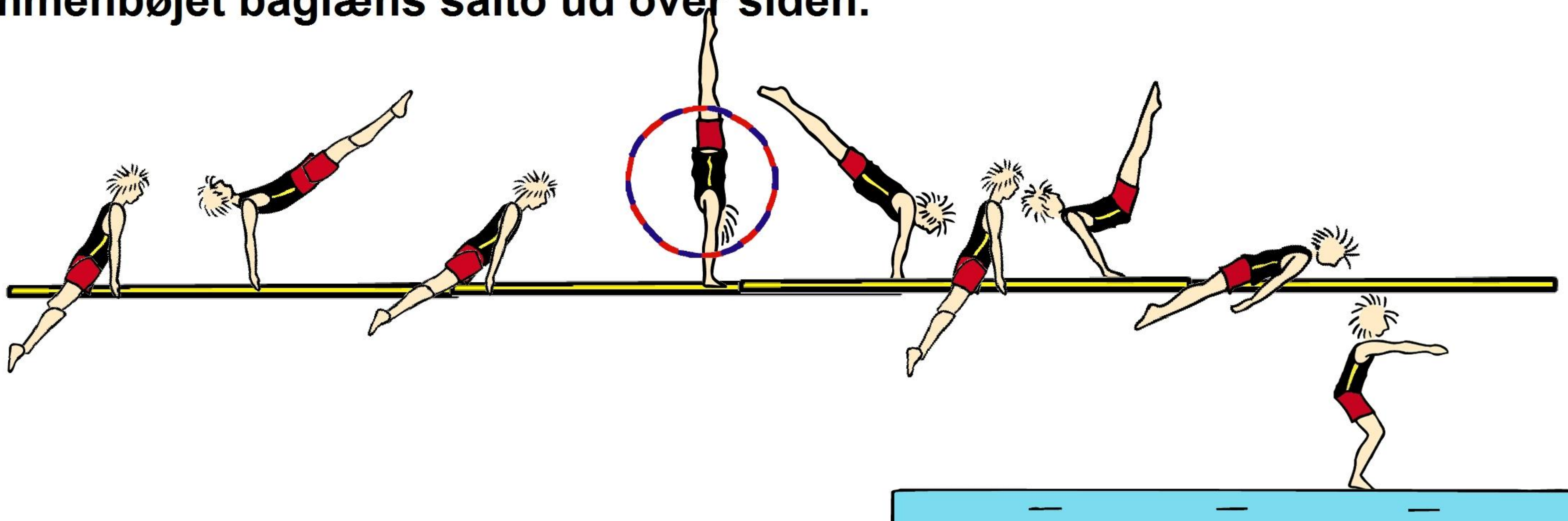


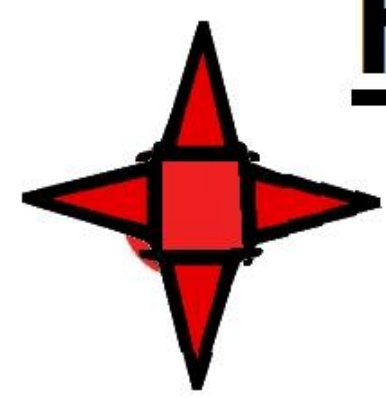
= OBS: Husk at dreje hænder ned ad så man kun hænger i fingrene.

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



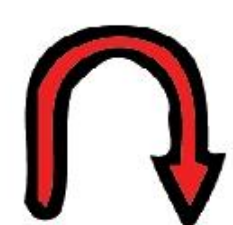
bag - frem - bagsving til h.st (-) - nedsving til fremsving og strakt / sammenbøjet baglæns salto ud over siden.



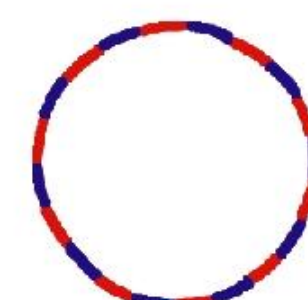


Fremtidens Stjerne Trin, FST. 12 år, 18 point.

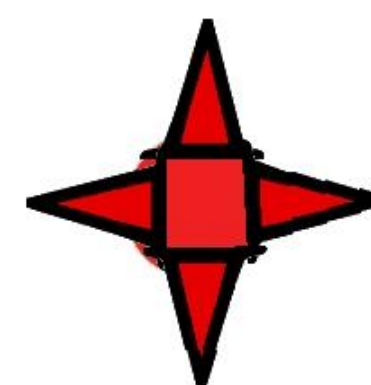
Reck



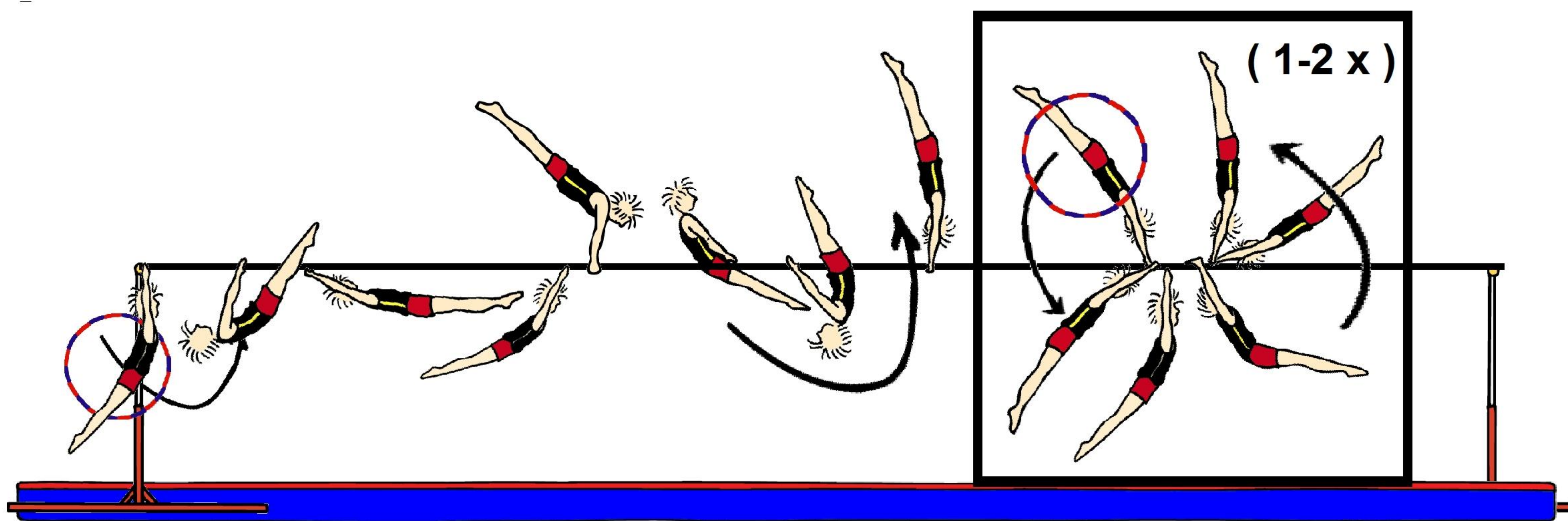
= Skift i tegne retning.



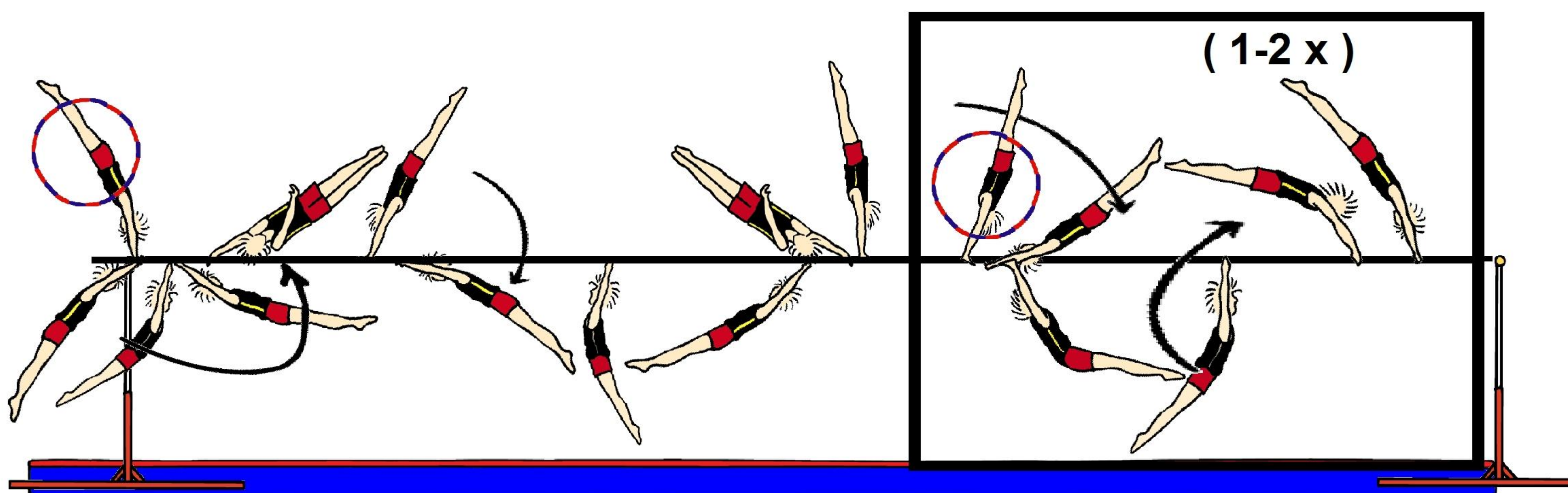
= Start position.



Vip frem og indtræk til fri følge igennem h.st - 1 til 2 baglæns kæmpesving



1/2 kovending til nedsving samme vej - kovending - 1 til 2 forlæns kæmpesving



1/2 vending igennem h.st - 2 baglæns kæmpesving og strakt baglæns

