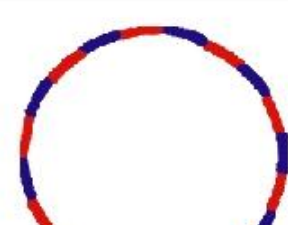
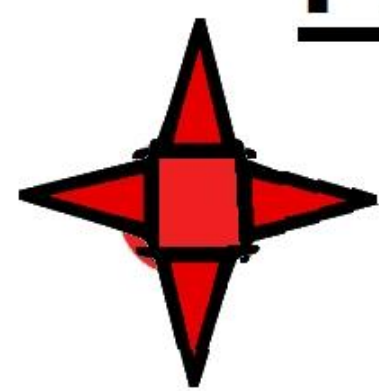
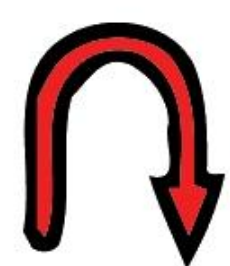


# Fremtidens Stjerne Trin , FST 13-14 år, 20 point.

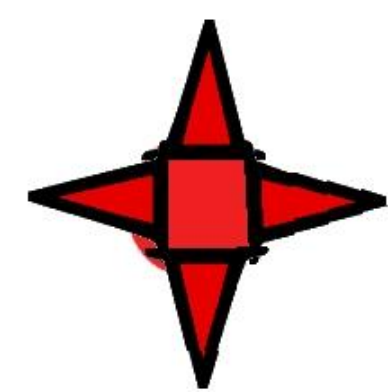
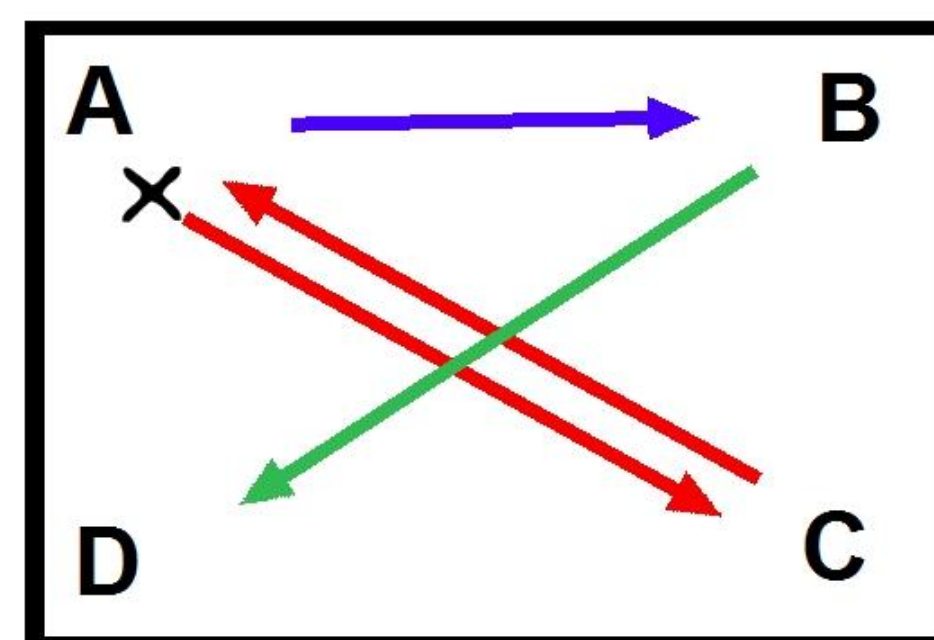


= Holdes 3 sec.

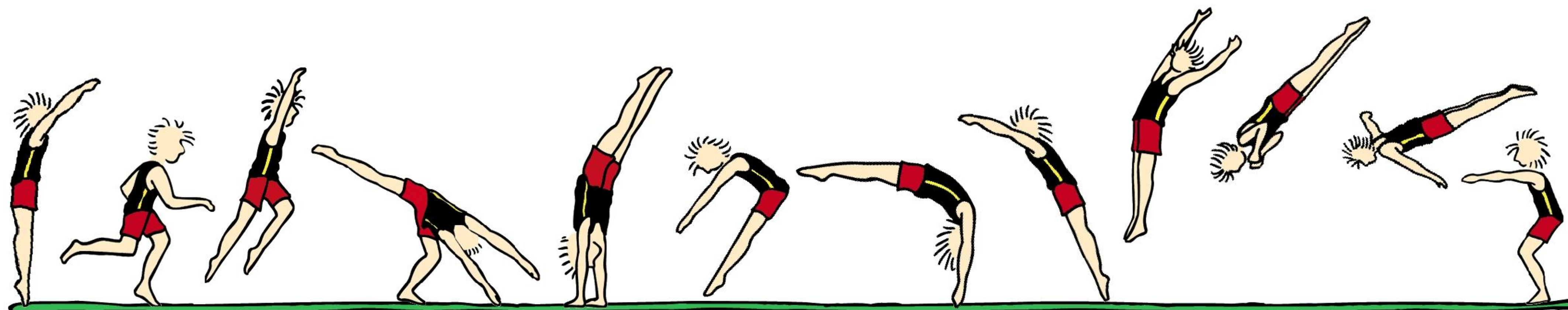
**Gulv**



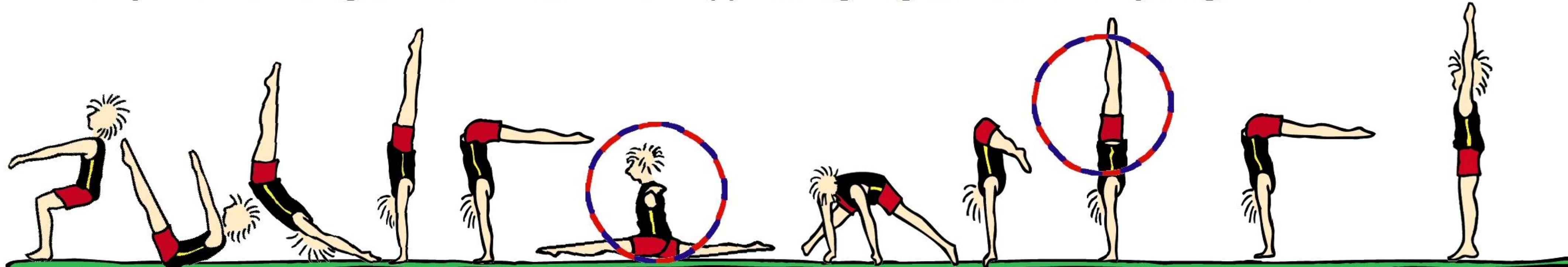
= Retnings skift i tegningen.



( Start ved X. fra A til C ) Tilløb til araber flik flak - strakt baglæns salto med hel skrue -



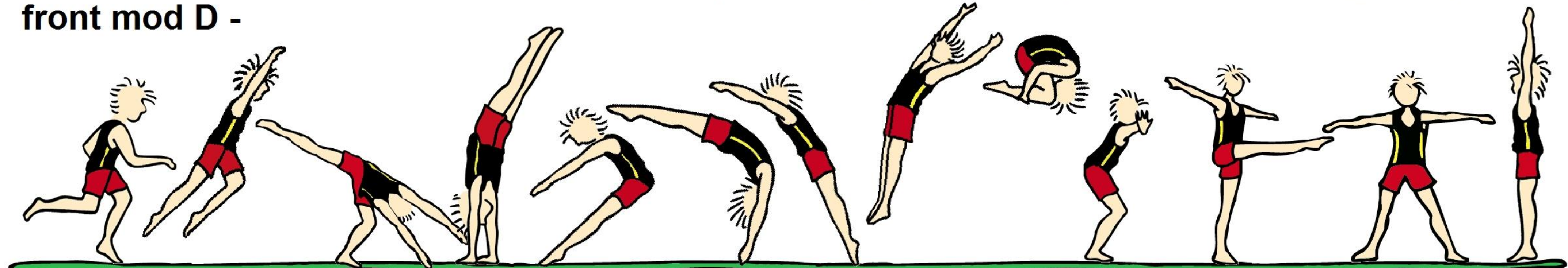
Baglæns rulle med strakte arme til h.st - nedgang med 1/4 drejning til spagat (-) - stemme med spredte ben og strakte arme til h.st (-) - nedgang med hoftebøjning til stå



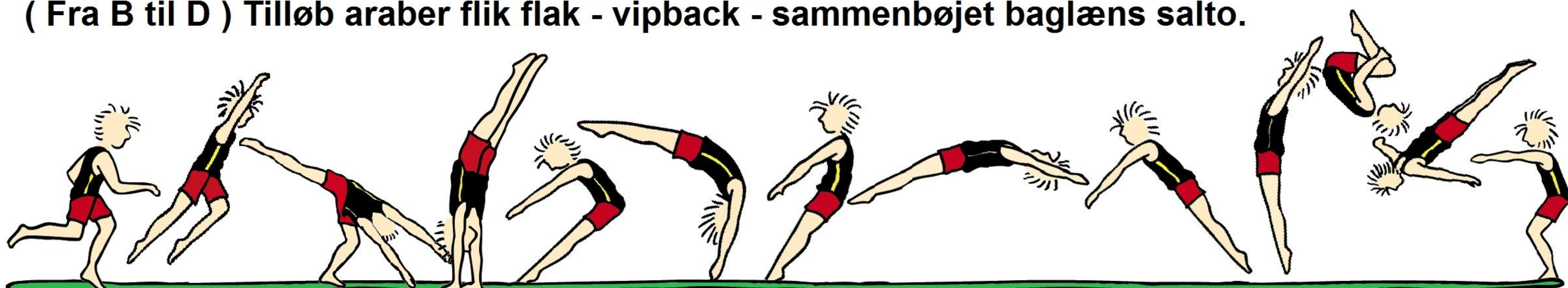
( fra C til A ) tilløb kraftspring - strakt forlæns salto - skridtvending 225 g - front mod B -



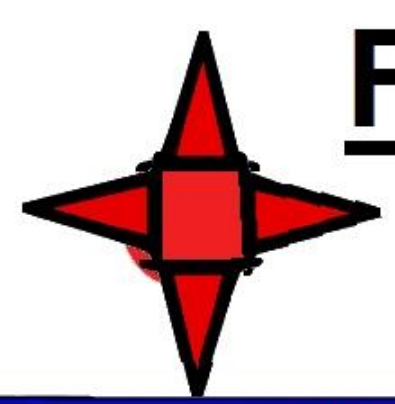
( fra A til B ) Tilløb araber - flik flak - twist ( arabien ) sammenbøjet - skridtvending 225 g - front mod D -



( Fra B til D ) Tilløb araber flik flak - vipback - sammenbøjet baglæns salto.

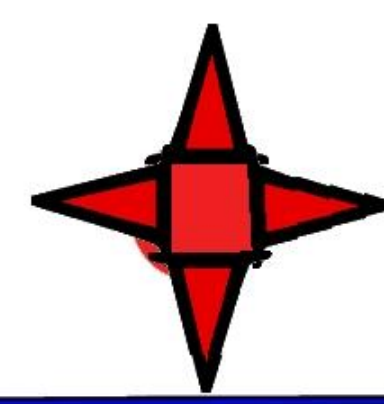




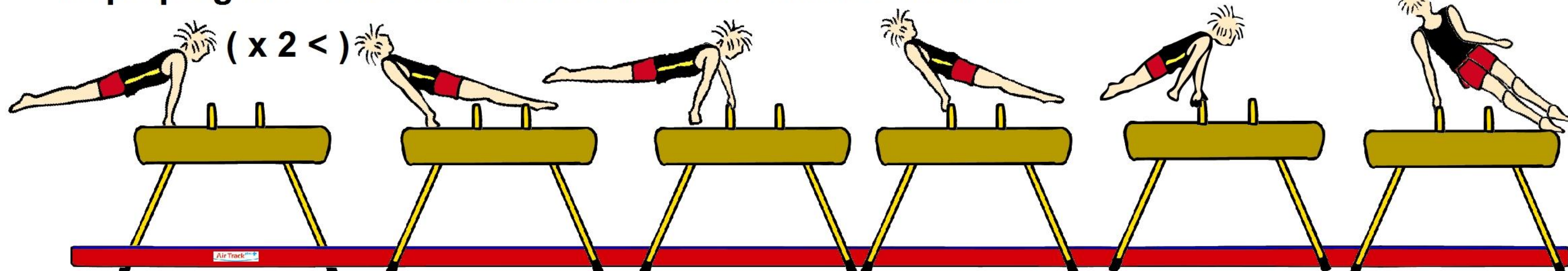


# Fremtidens Stjerne Trin , FST 13-14 år, 20 point.

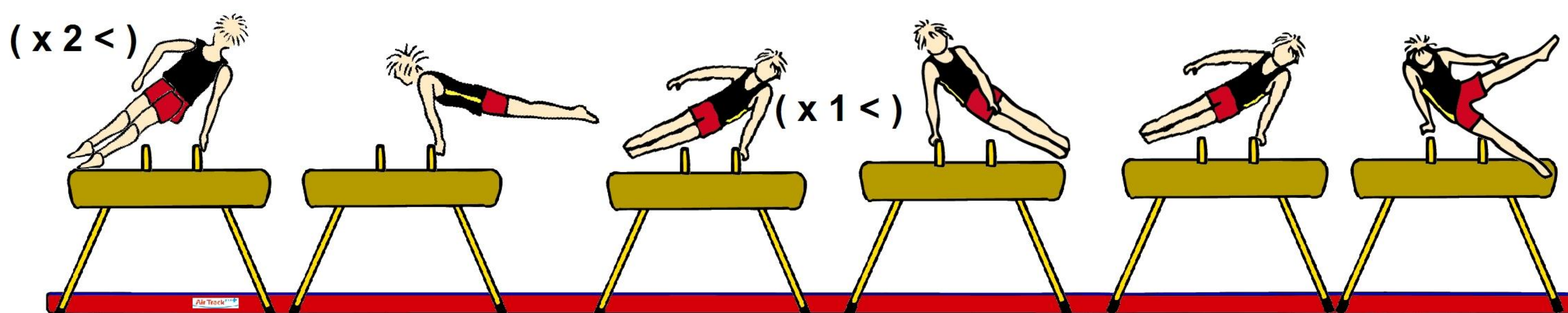
## Bensving



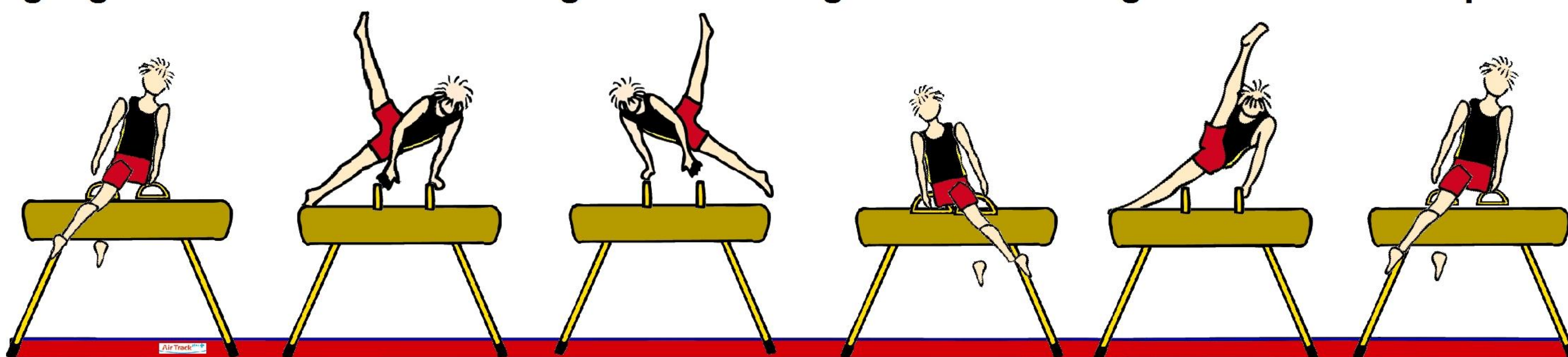
Hop op og lav 2 eller flere russer kredse - vandre frem 1/3 -



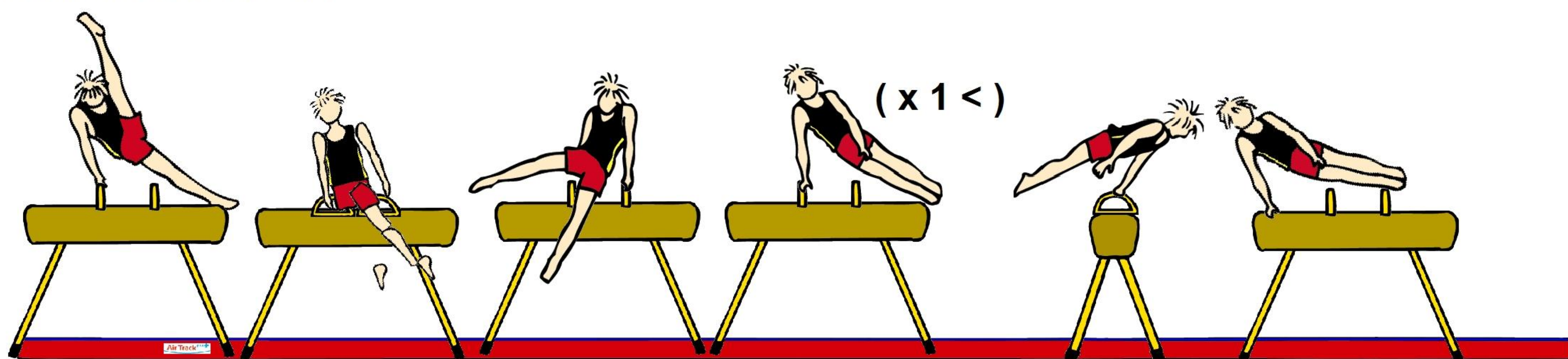
- 3 håndflytninger på en bøjle og ind på begge bøjler - 2 eller flere kredse - tjekker - 1 eller flere kredse -



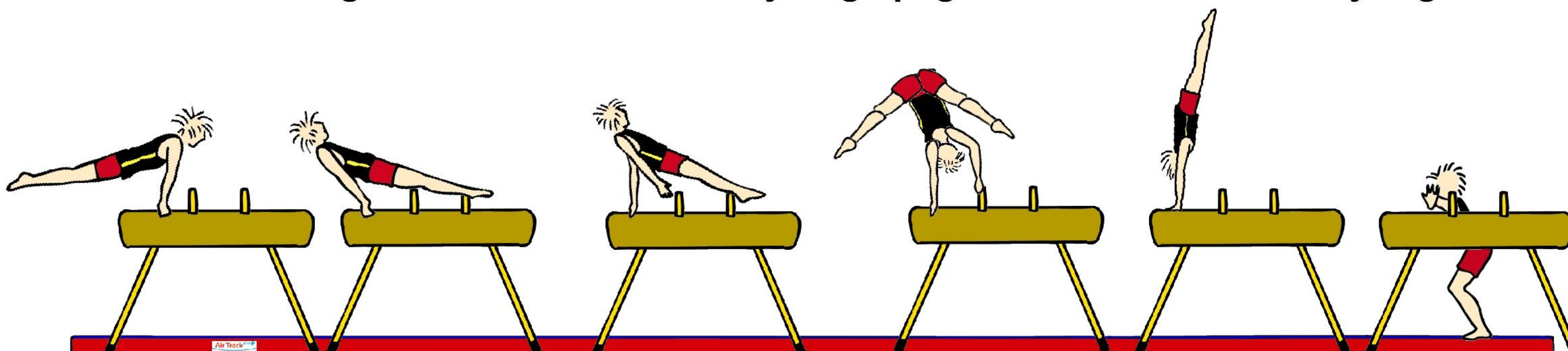
Ingang til sakse med v ben tilbage - h ben tilbage - v ben frem og saks med h ben op -



Saks med v ben op - sving h ben rundt om og samle ben foran til 1 eller flere kredse - vandre ud sidelæns -

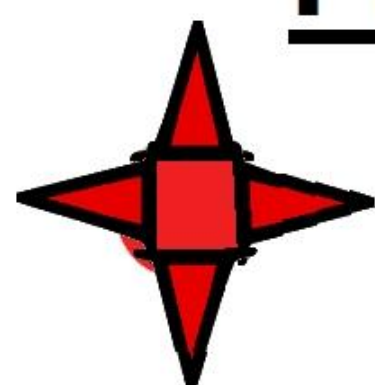


1 russer kreds og 1/4 kehere til h hånd i bøjle og op igennem h.st med 1/4 drejning til stå .

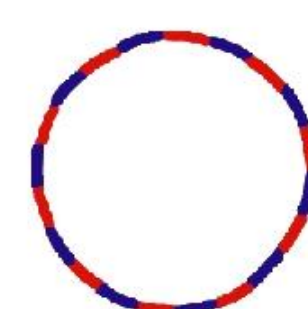




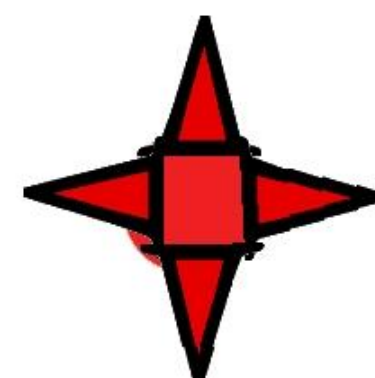
# Fremtidens Stjerne Trin , FST 13-14 år, 20 point.



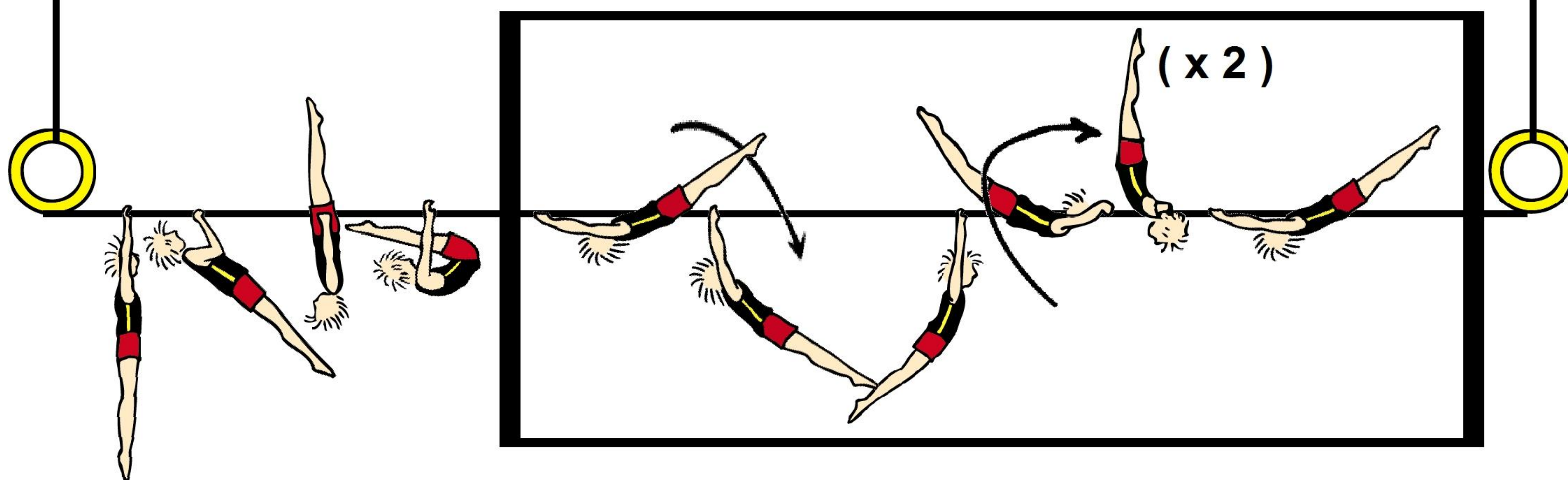
Ring



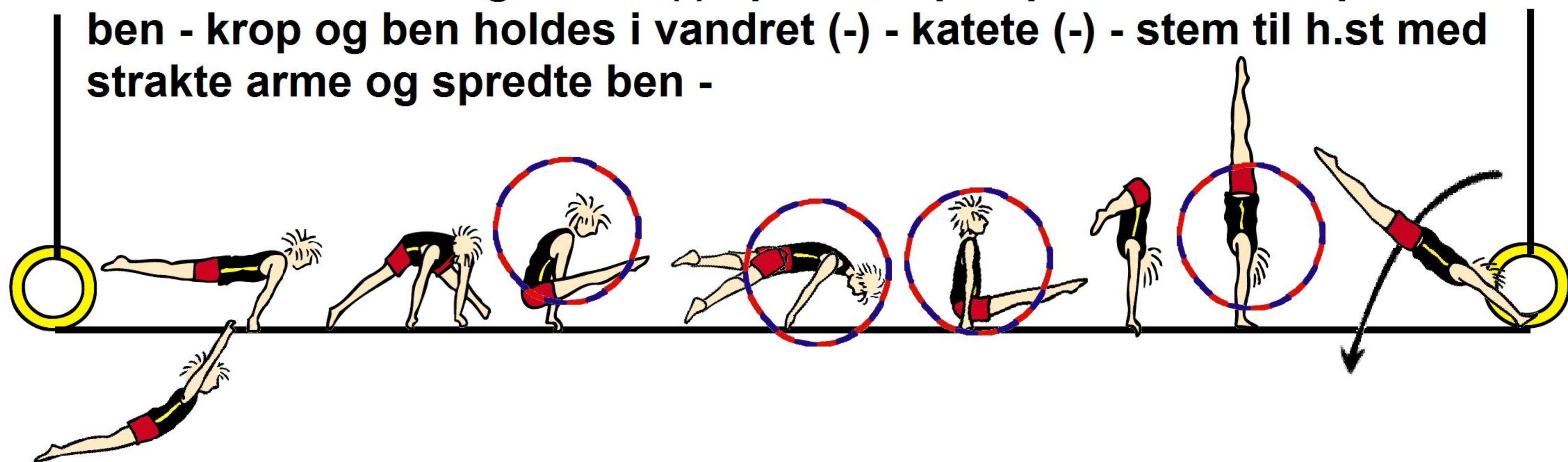
= Holde 3 sec.



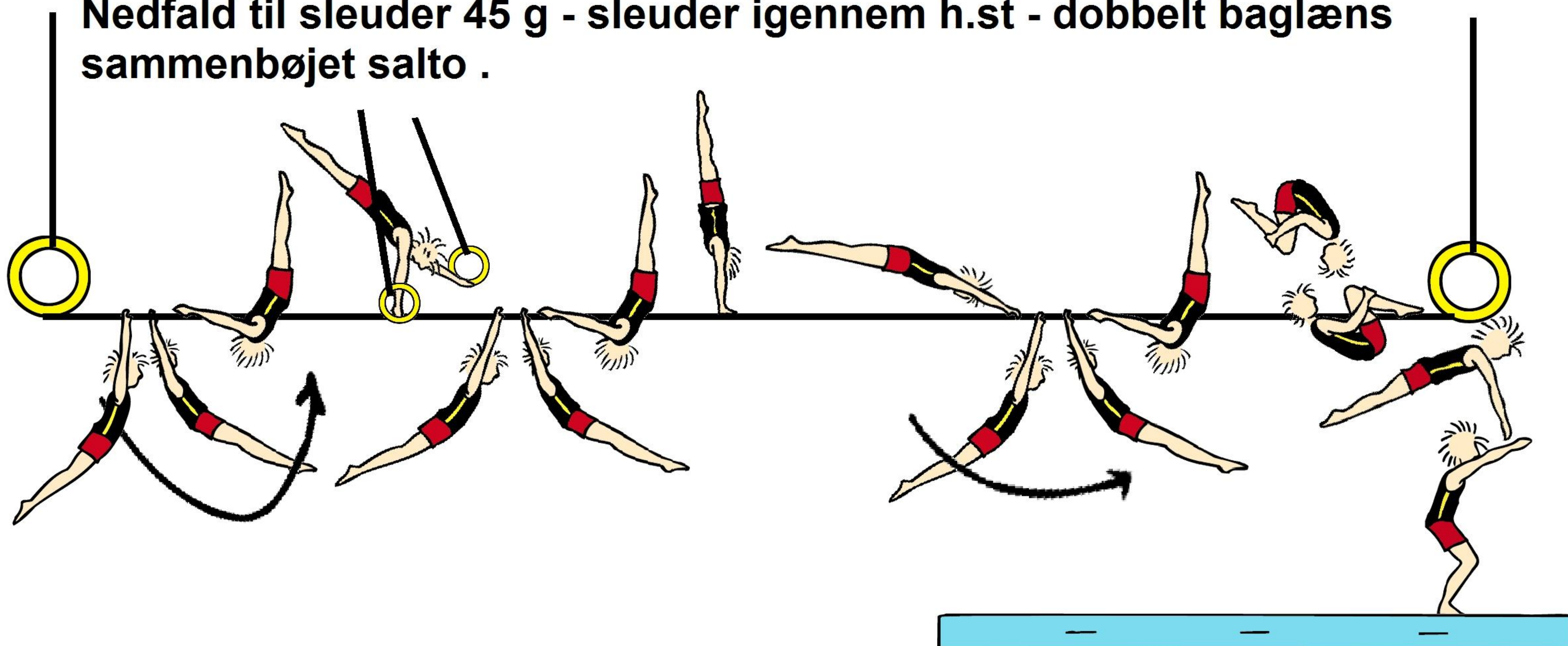
Optræk til stubhæng med strakt krop og bøjede arme -  
udvip til 2 x skulderrulninger -



Indtræk til udvendig katete (-) - presse op til planche med spredte  
ben - krop og ben holdes i vandret (-) - katete (-) - stem til h.st med  
strakte arme og spredte ben -

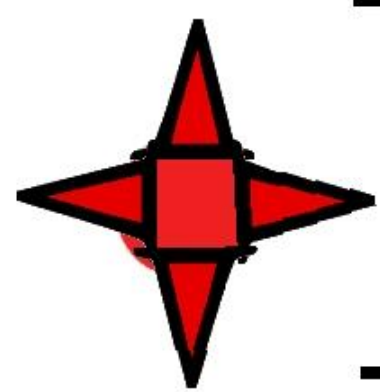


Nedfald til sleuder 45 g - sleuder igennem h.st - dobbelt baglæns  
sammenbøjet salto .

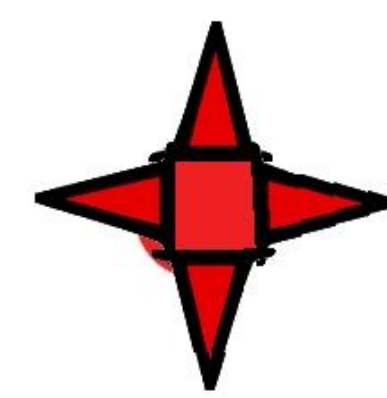




## Fremtidens Stjerne Trin , FST 13-14 år, 15 point.



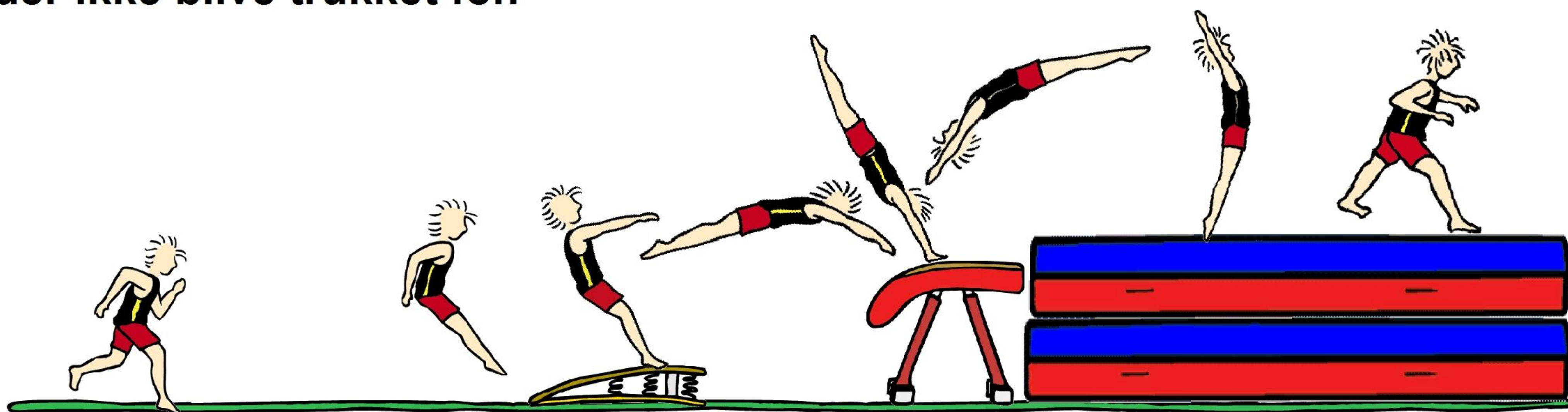
### Hest



Op på høj måtte podie , 20 cm over hestens højde ( 110 - 135 )

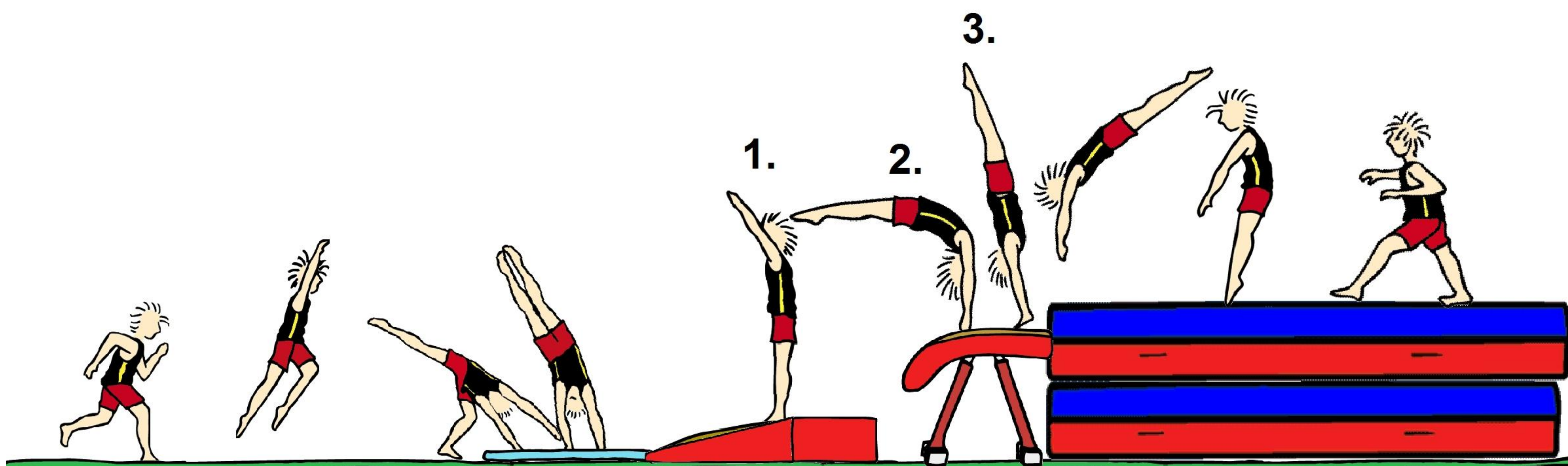
Gymnasten skal lave 2 spring;  
et overslag og derefter vælge et af de følgende 3 spring  
( Yurchenko, Tsukahara, Kasamatsu - forøvelser )

1 - del : Overslag over hesten - op på høj måtte podie ( 20 cm over hestens højde ) - 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, skridt fremad vil der ikke blive trukket for.



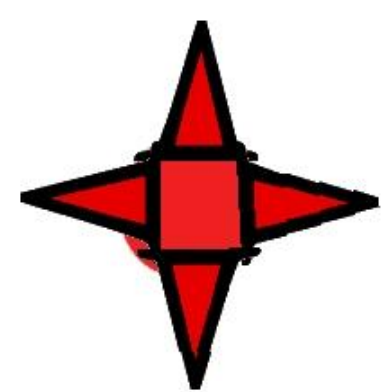
2 - del : Vælg 1 af følgende 3 spring; Enten Yurchenko forøvelse, Tsukahara forøvelse eller Kasamatsu forøvelse, til måtte podie.

Yurchenko: Position 1 = araber springet skal ende i en høj afsats position 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.

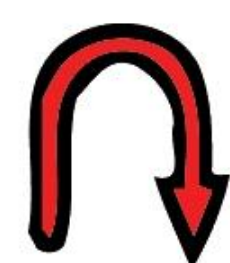
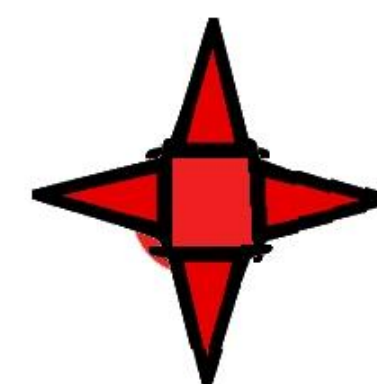




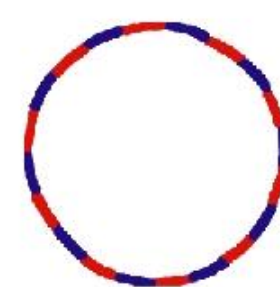
# Fremtidens Stjerne Trin , FST 13-14 år, 20 point.



## Barre

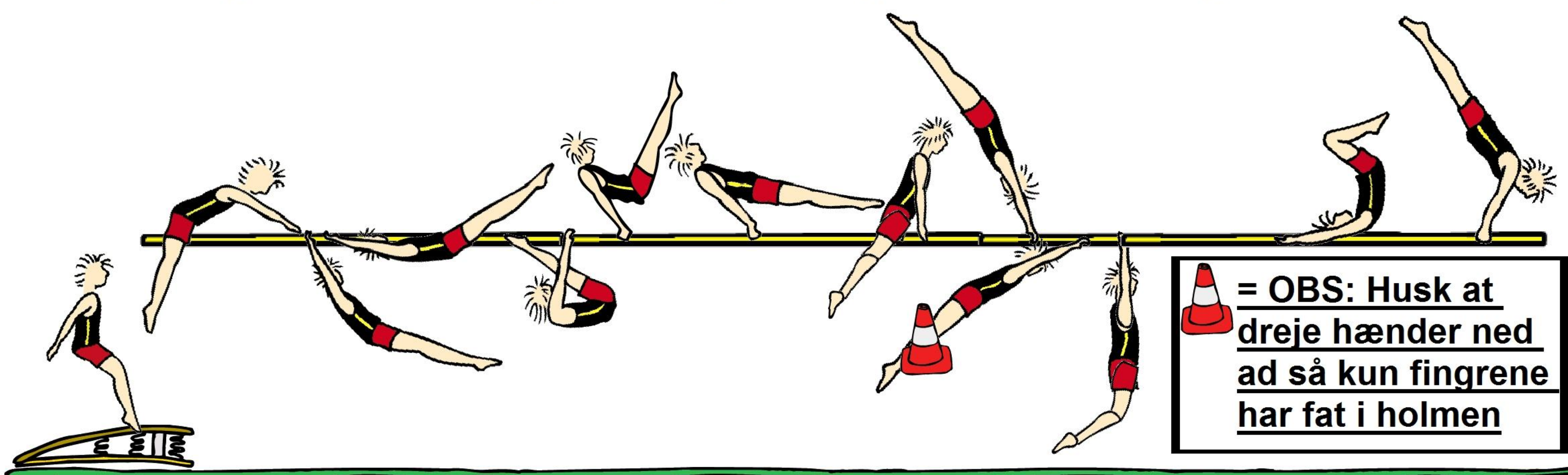


= Retnings skift i tegningen.

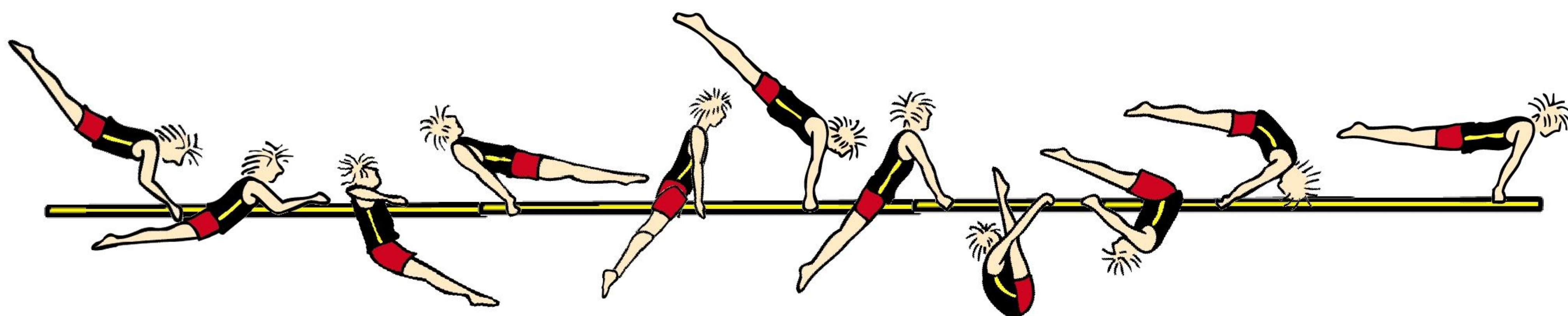


= Holdes 3 sec.

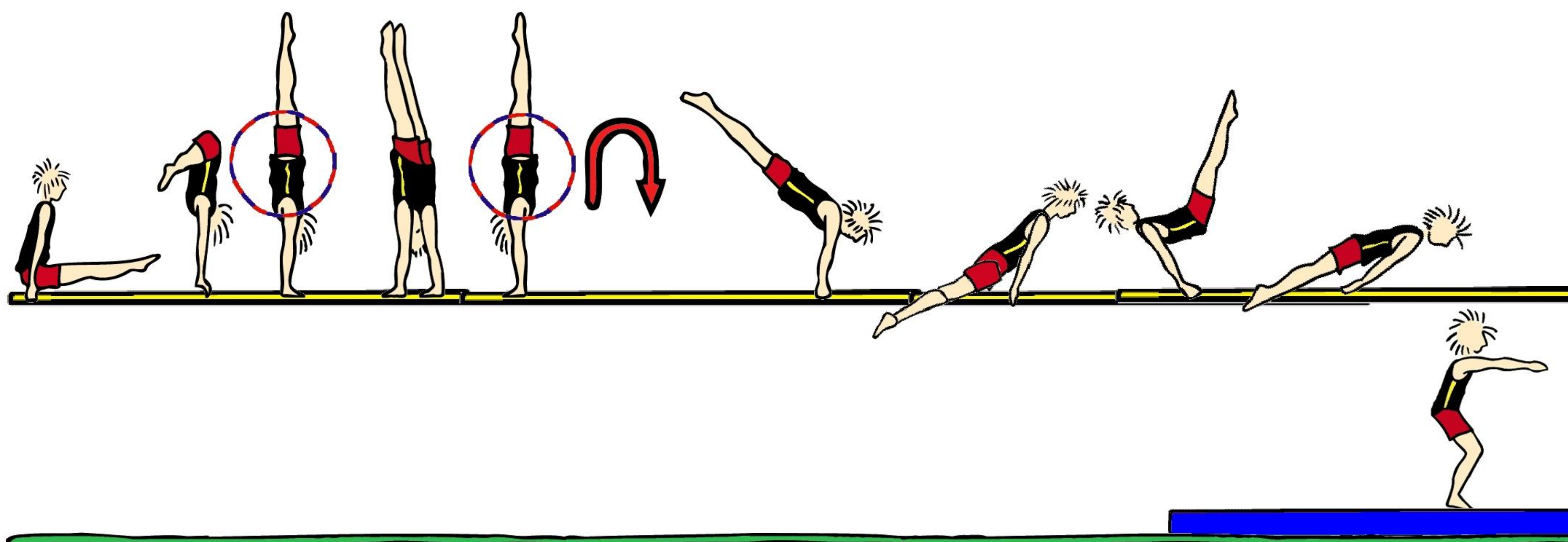
Fra Kort tilløb ophop eller ophop fra springbræt - til langkip - bagudsving - til over 45 grader nedsving til kæmpesving til støt over 45 grader -



Layaway til overarmene og skvatkip - sving tilbage i 45 grader og flyvehund til støt -

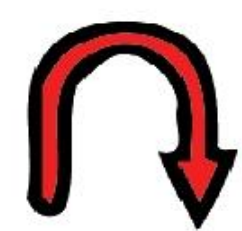
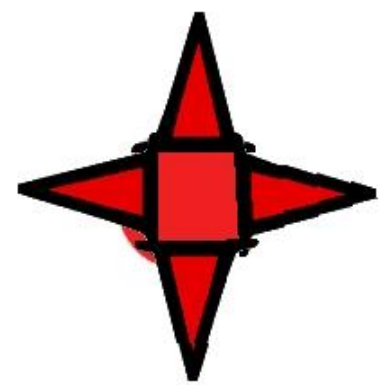


Katete (-) - stem med strakte arme og spredte ben til h.st (-) - h.st vending - h.st (-) - nedsving og strakt baglæns salto.



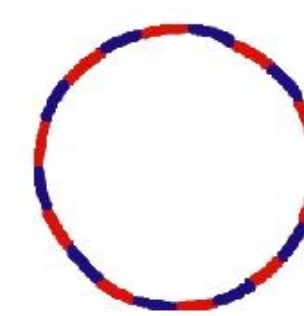


## Fremtidens Stjerne Trin , FST 13-14 år, 20 point.

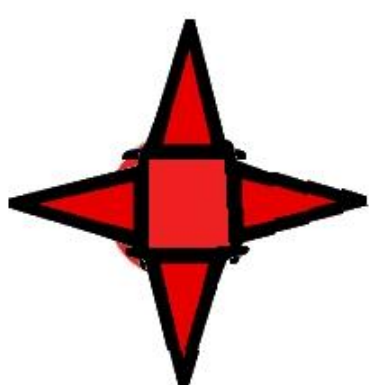


= Skift i tegne retning.

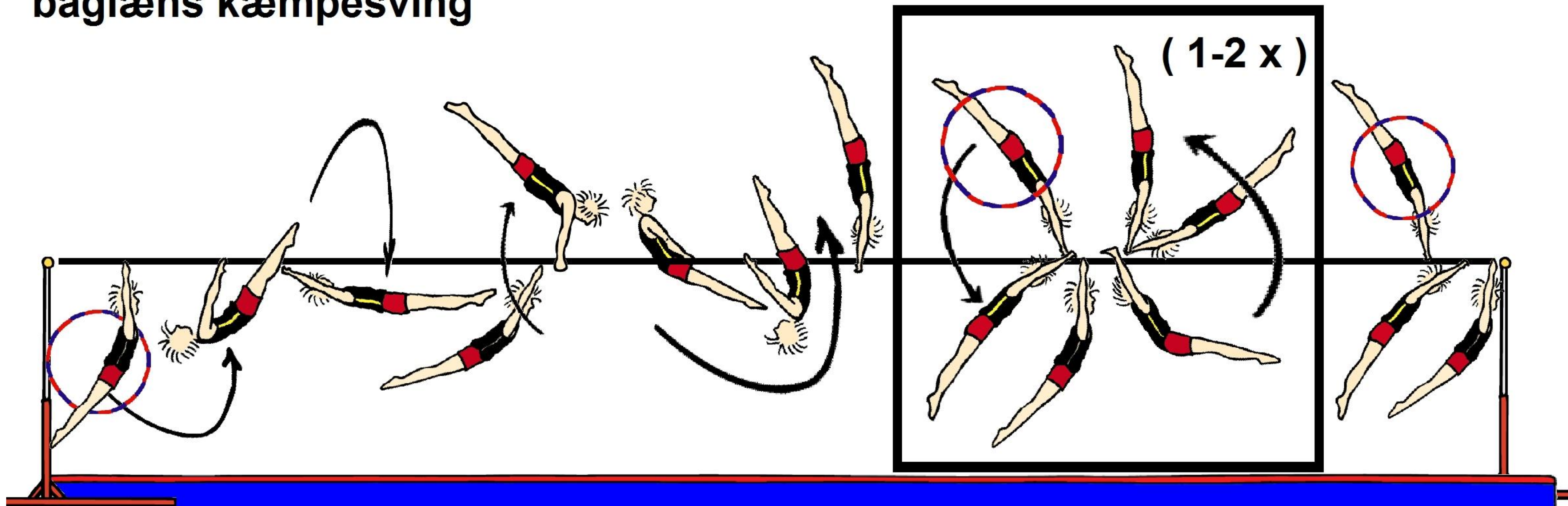
Reck



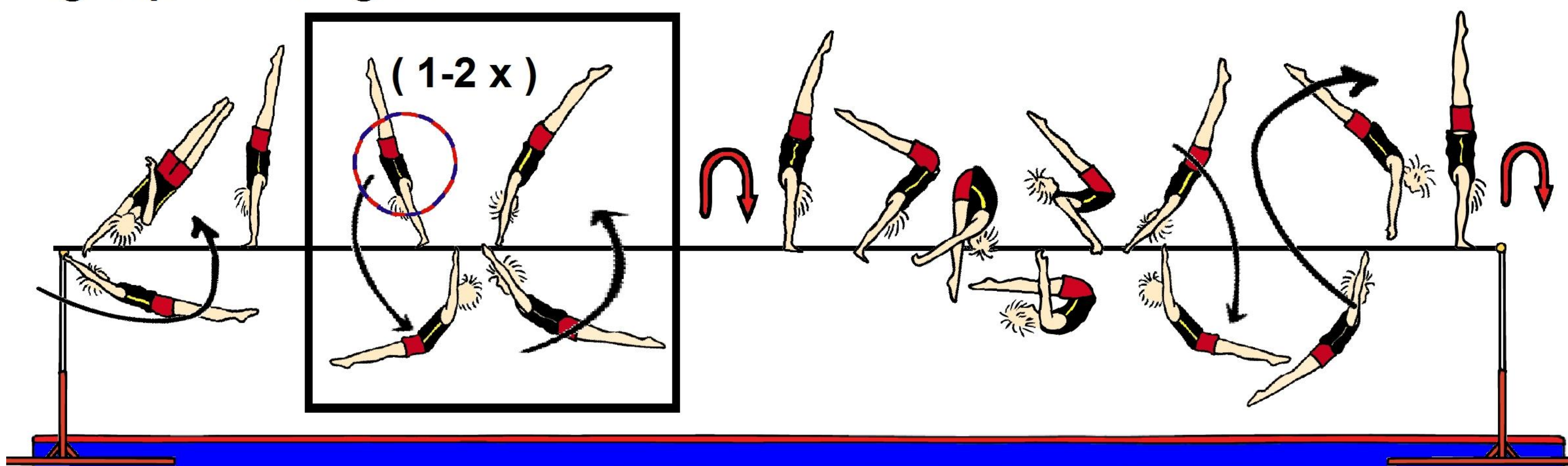
= Start position.



Vip frem og indtræk til 45 g - fri felge igennem h.st - 1 til 2 baglæns kæmpesving



Kovending - 1til 2 forlæns kæmpesving - tvangudstik over 45 g - ½ kæmpe og hop til undergreb -



1-2 forlæns kæmpesving - ½ vending igennem h.st - ( ikke efter h.st ) - 2 baglæns kæmpesving og dobbelt sammenbøjet baglæns salto.

