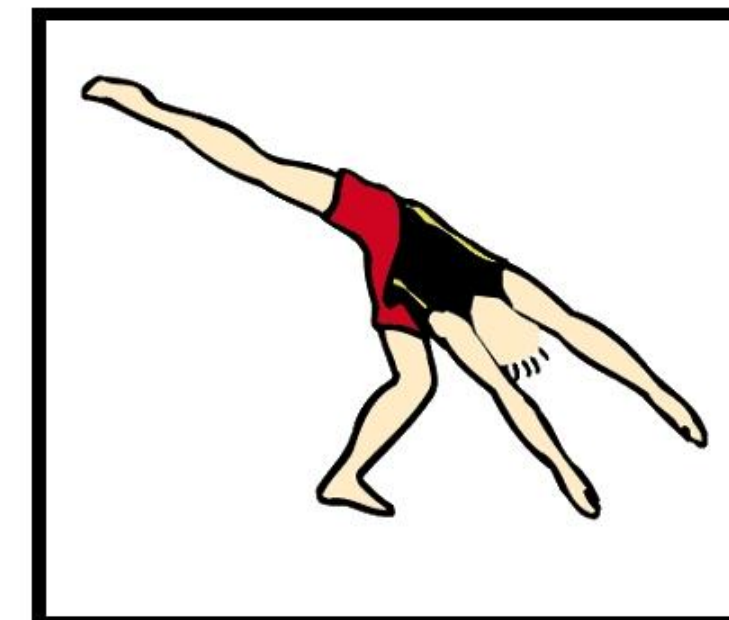


## Gulv ; Trin 1 og 2.

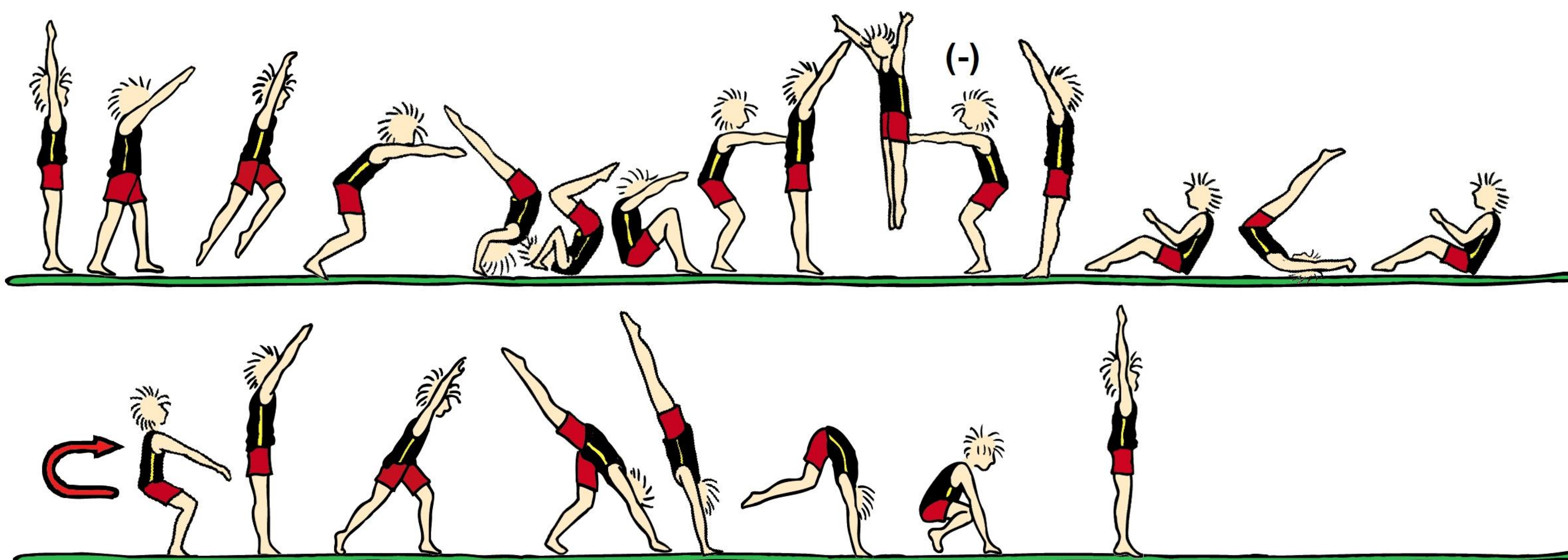
(-) = Momentet holdes 3 sec. H.st = Håndstand.

 = Retnings skift i tegningen.



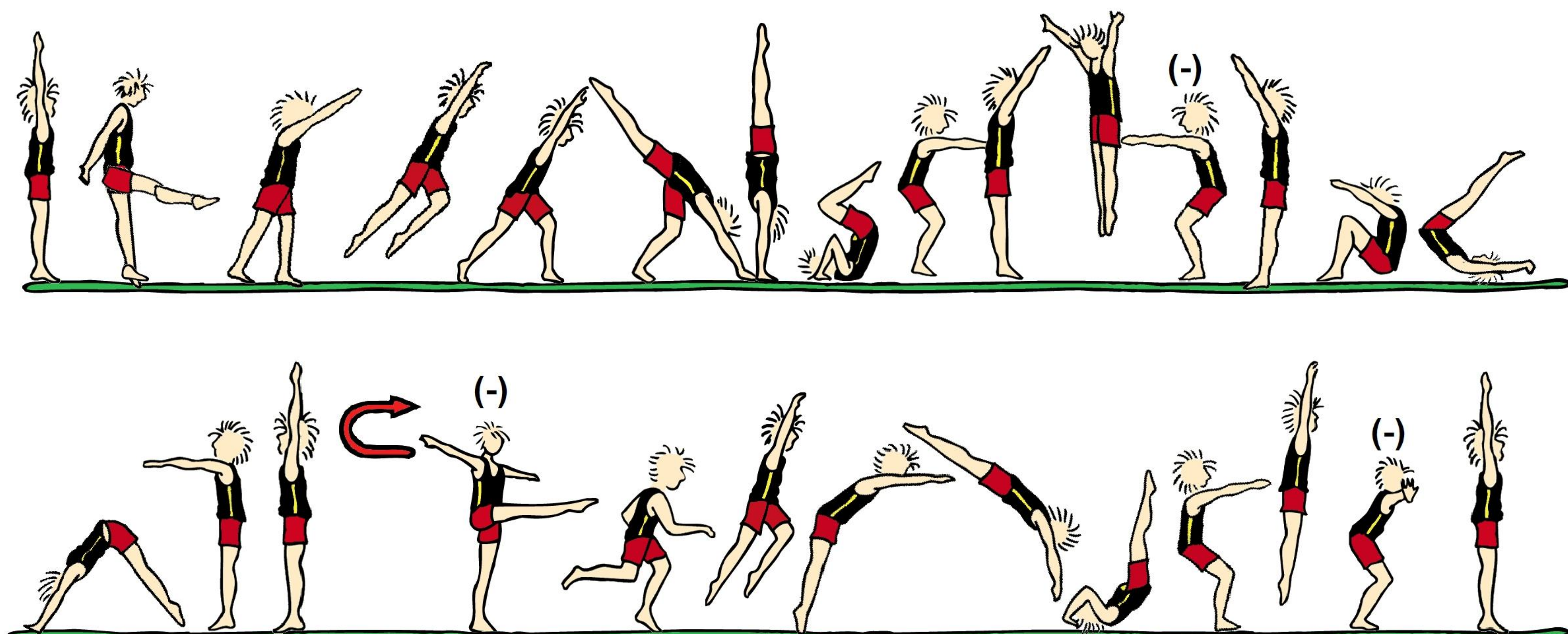
### Trin 1. 6 point :

Skridt - frem hop - afsæt til forlæns rulle - ophop med  $\frac{1}{2}$  vending - til stå (-) -  $\frac{1}{2}$  baglæns rulle med strakte arme op og ligge på nakken med strakte arme bagud på gulvet - og  $\frac{1}{2}$  forlæns rulle op til stå - skridt opgang til over 45 g h.st og ned til huksiddende , op og stå ret.



### Trin 2 : 7.5 point.

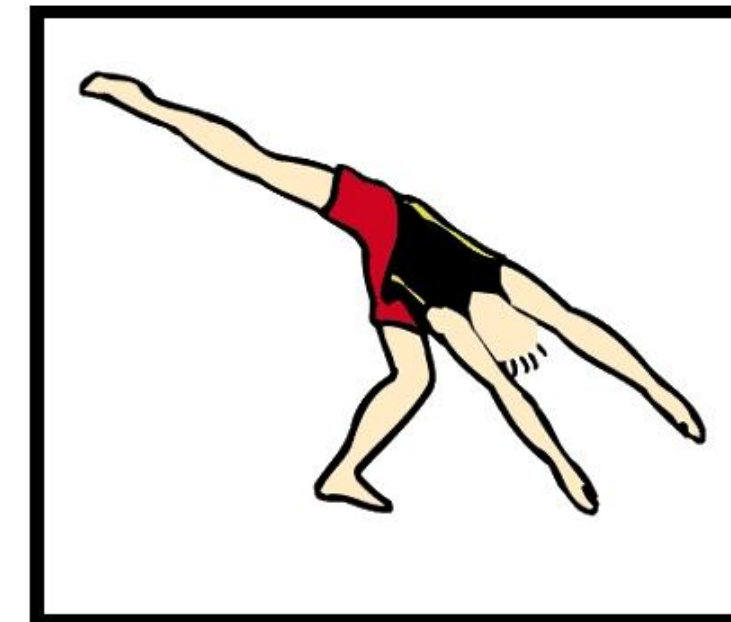
1 skridt og fremhop til opgang til h.st - forlæns rulle ophop m  $\frac{1}{2}$  vending til stå (-) - baglæns rulle med strakte ben og bøjet hofte - Balance, stå på et ben med det andet ben lige frem i vandret (-) - Tilløb ophop flyverulle - ophop til stå (-)





## Gulv Trin 3. 9.0 point

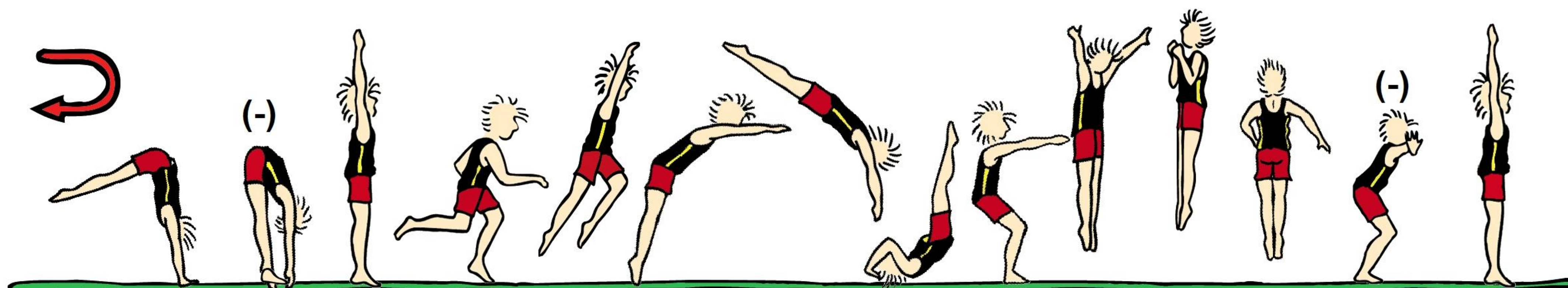
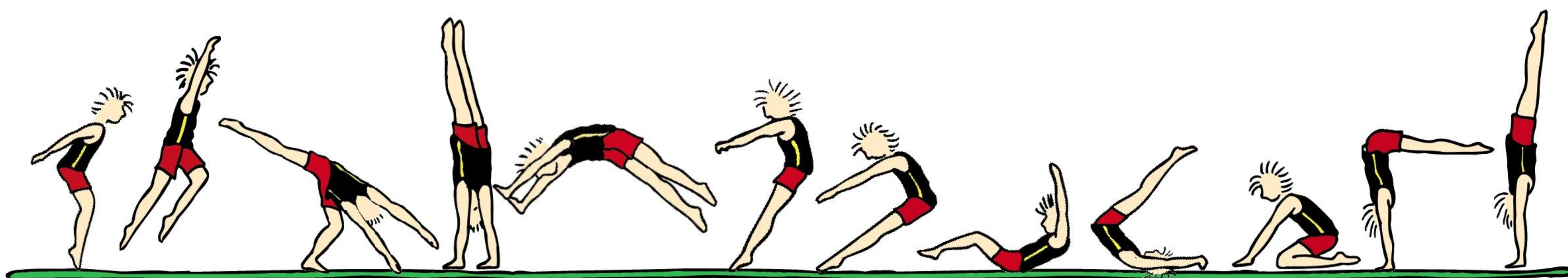
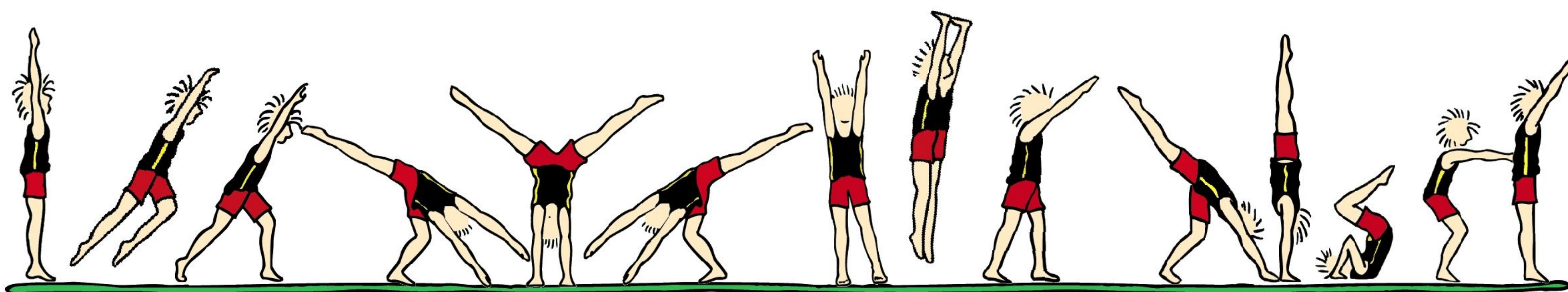
(-) = Momentet holdes 3 sec. H.st = Håndstand.



 = Retnings skift i tegningen.

Fremhop til Vejrmølle - shasse - opgang til h.st - rulle op til stå - fremhop til araberspring - direkte baglæns rulle med strakte arme og ben til hugsiddende på knæ - vip op igennem 90 g hoftebøjning med

samlede ben og med strakte arme / ryg imod h.st - ned til stå med hænderne i gulvet  
(-) - stå oprejst, tilløb fremhop afsæt til flyverulle direkte ophop med 1/1 skrue til stå  
(-) .



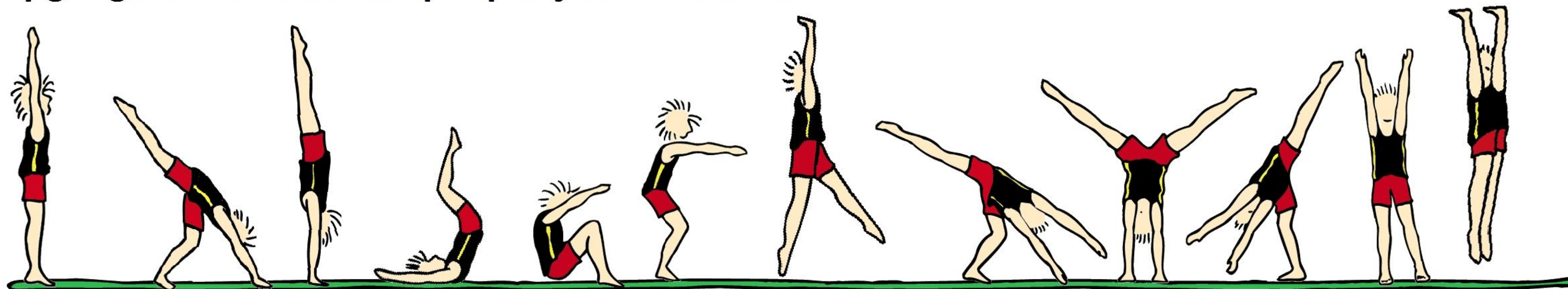


## Gulv: Trin 4, 10.5 point

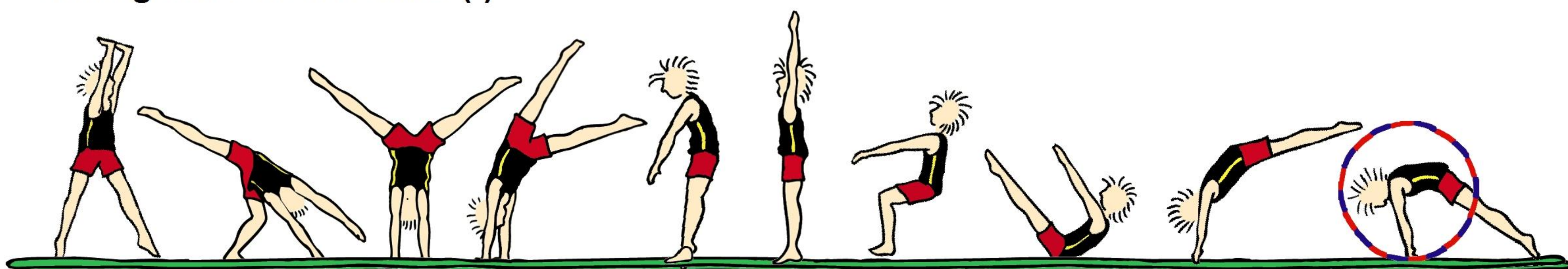
 = Retnings skift i tegningen.

 = Holdes i 3 sec.

Opgang til h.st - rulle til ophop vejrmølle- chasse -

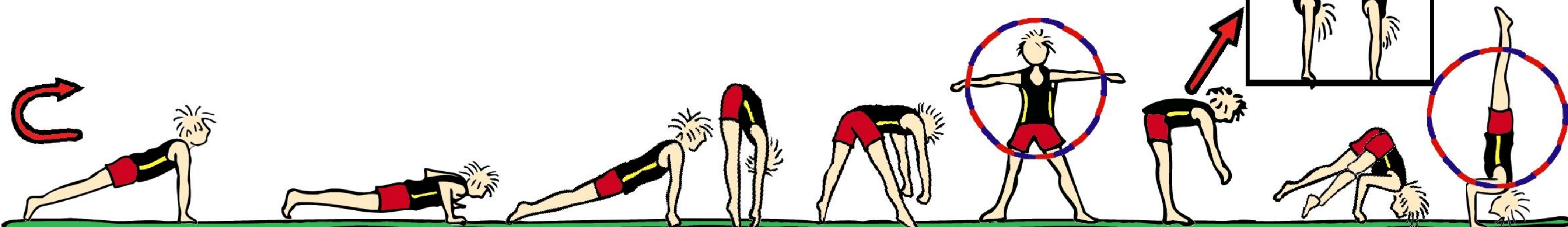
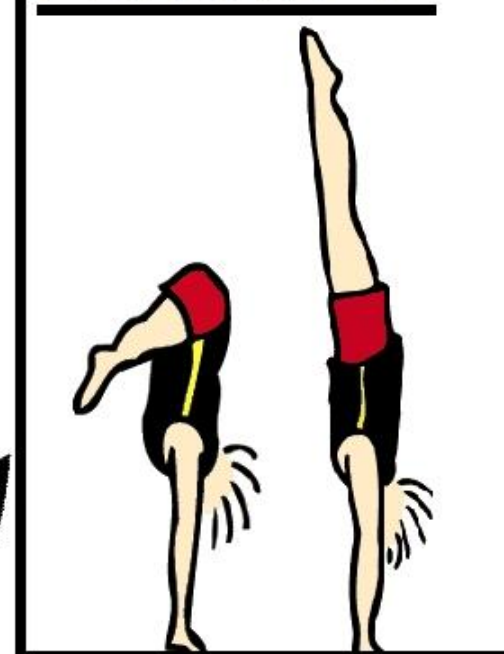


Vejrmølle araberspring ( position hul med armene under vandret) - baglæns rulle til hul stilling med strakte arme (-) -

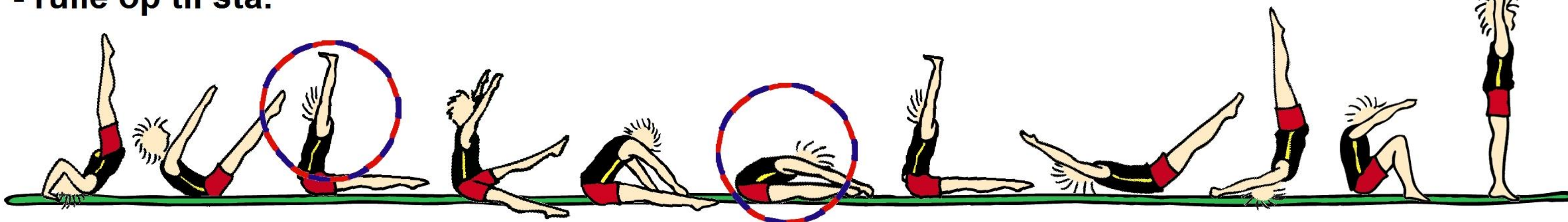


1 armstrækning - trække spredte ben op til stemme stilling og stå op med spredte ben og arme lige ud til siderne - stemme på hovedet til hovedstand (-) - ( Bonus 1 = stemme op til h.st med spredte ben og lidt bøjede arme uden at holde H.st )

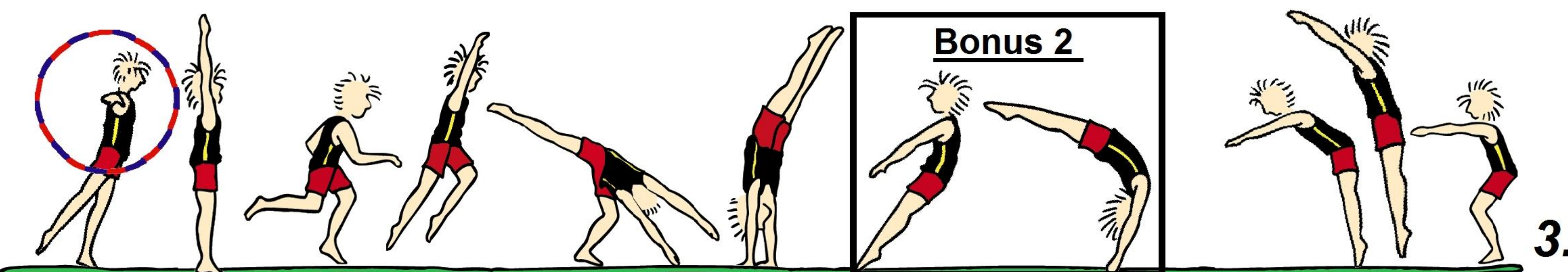
**Bonus 1**



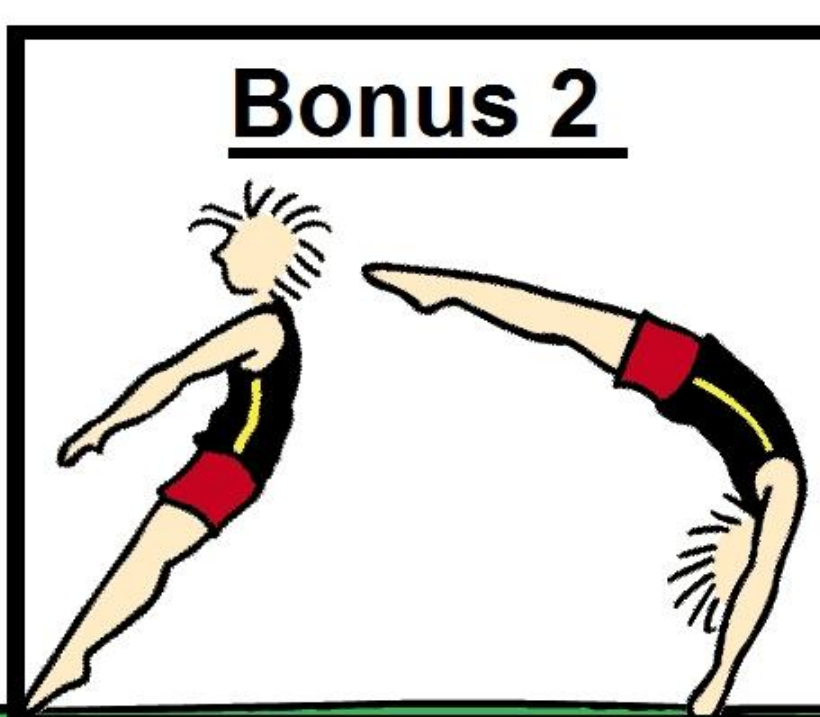
Nedrulning til vinkel siddende (ryg og arme lodret og ben vandret) (-) - Pandekage ( spredte ben og maven i gulvet og armene strakt fremad ) - Baglæns rulle til lys ( ligge på nakken med hofte og ben strakt ud imod loftet lodret og armene strakt bagud - rulle op til stå.



Balance (-) - stå strakt - tilløb araber spring ( Bonus 2; flik flak ) ophop til stå.

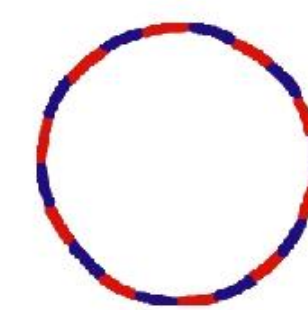


**Bonus 2**



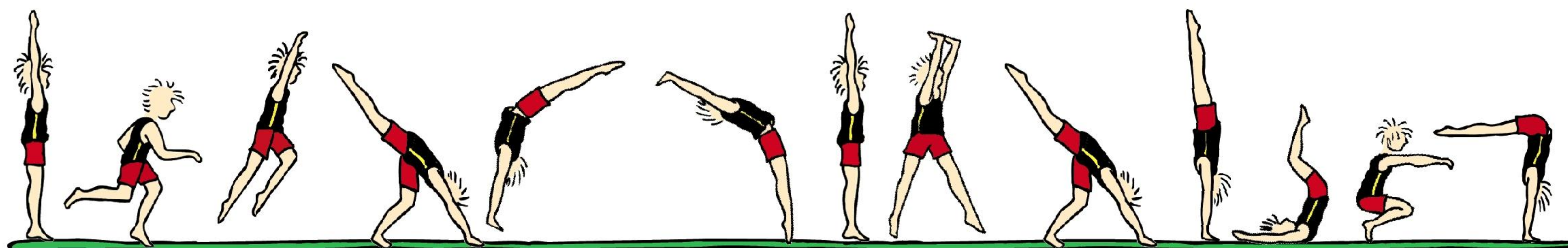


## Gulv : Trin 5 , 12.0 point.

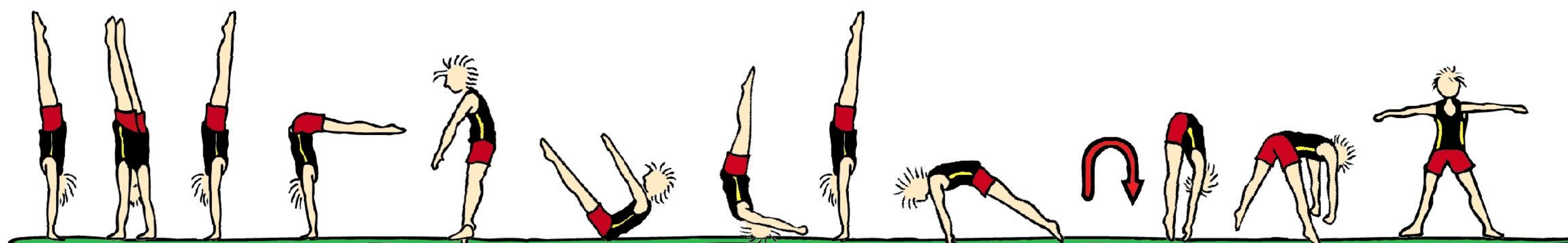


= Holdes i 3 sec.

Tilløb kraftspring - skridt til h.st - rulle til hoftebøjet opgang til h.st -



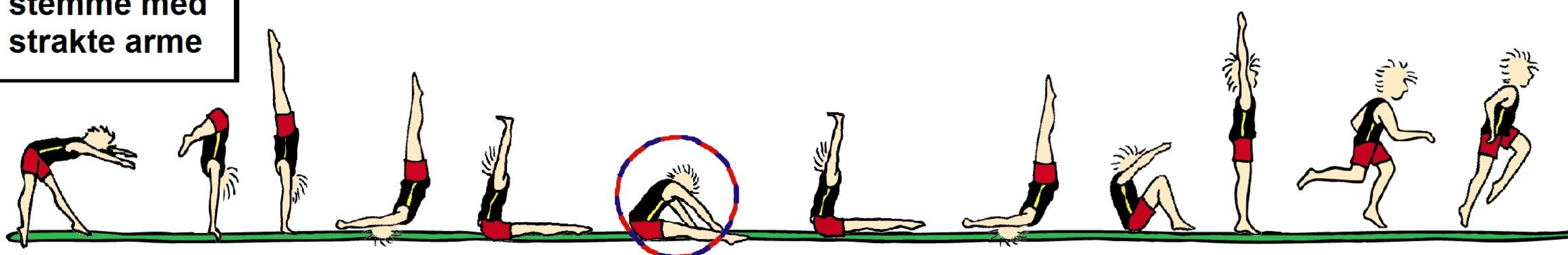
- 1/2 v - nedgang til stå med hofte - direkte baglæns rulle igennem h.st og ned til hul stilling - træk samlede ben op til stemme stilling - løfte ben ud til spredt stemme stilling - rejs op til stå - med armene ud til sidderne -



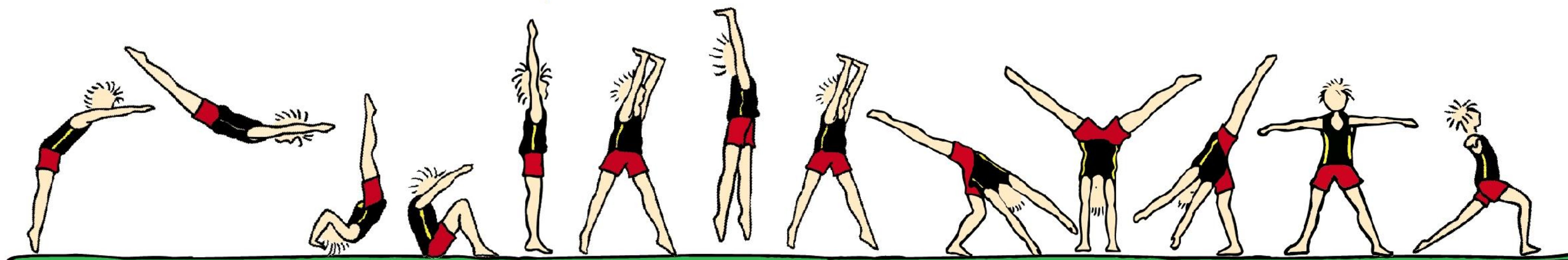
Lille afsæt og stemme op til h.st ( Bonus 1: Stemme med spredte ben og strakte arme ) - rulle ned til vinkel siddende ( ryg og arme lodret og ben lige ud vandret ) - pandekage ( spredte ben og maven i gulvet med armene strakt lige ud ) -

Vinkel siddende - rul bagover op i lys ( ligge på nakken med fødderne pegende mod loftet og armene strakt bagud ) - rulle op til stå -

Bonus 1 :  
stemme med  
strakte arme

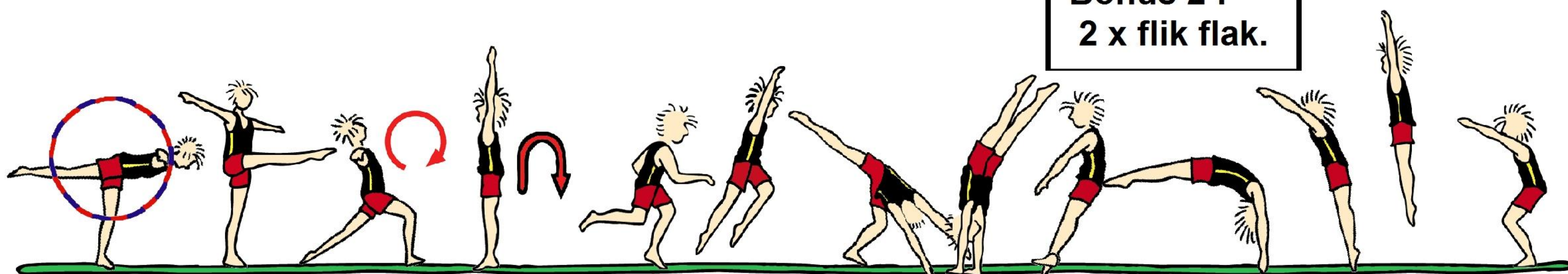


Tilløb flyverulle - chasse vejrmølle - spredtstående - knæ vender ( bøj det forreste ben og stå med armene ud til sidderne ) -



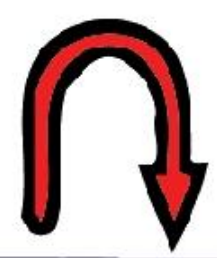
Balance (-) - skridtvending - tilløb araber - flik flak ophop til stå.

Bonus 2 :  
2 x flik flak.

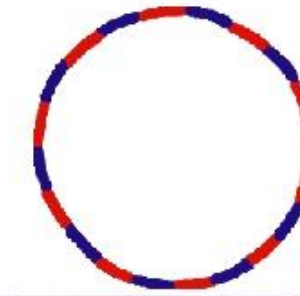




# Gulv : Trin 6 , 13.5 point.

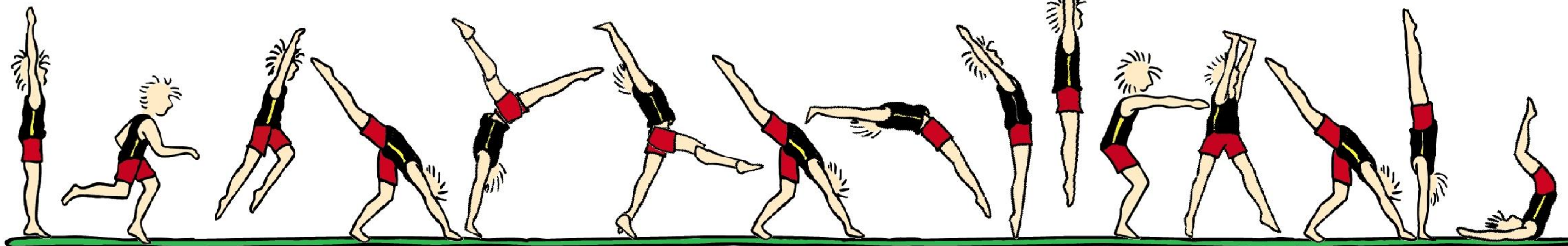


= Skift i tegne retning.

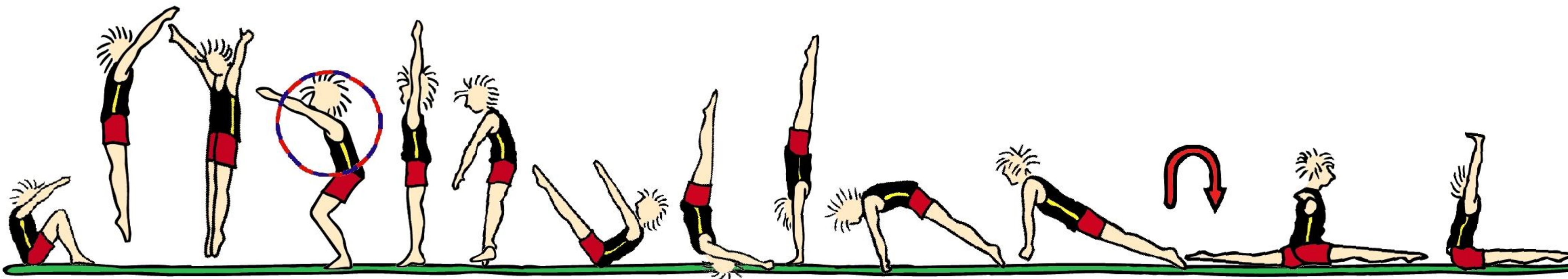


= Holdes i 3 sec.

Tilløb 1 bens kraftspring - kraftspring - skridt til h.st - rulle -



Ophop med 1/2 v - baglæns rulle med strakte arme til h.st - nedgang til hul position (-) - svaj og før det ene ben frem til spagat (-) - før det bagerste ben frem og samle ben i vinkel siddende -



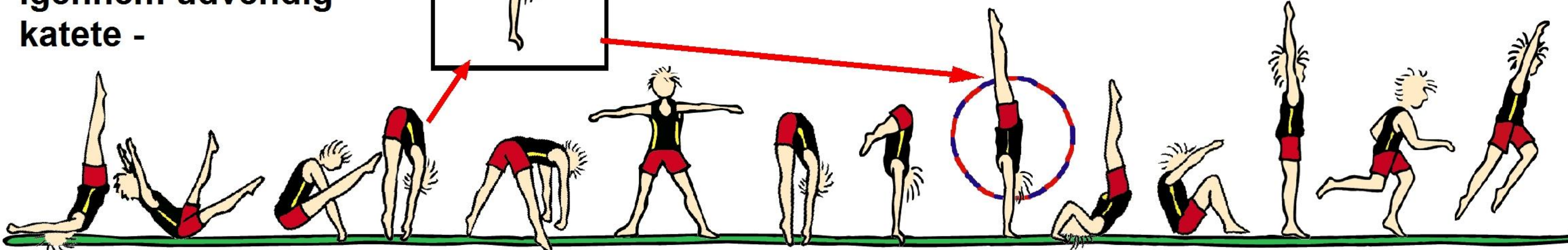
1/2 baglæns rulle op til "lys" position - rulle frem og stemme op til spredtstående igennem udvendig katete -

Bonus 1

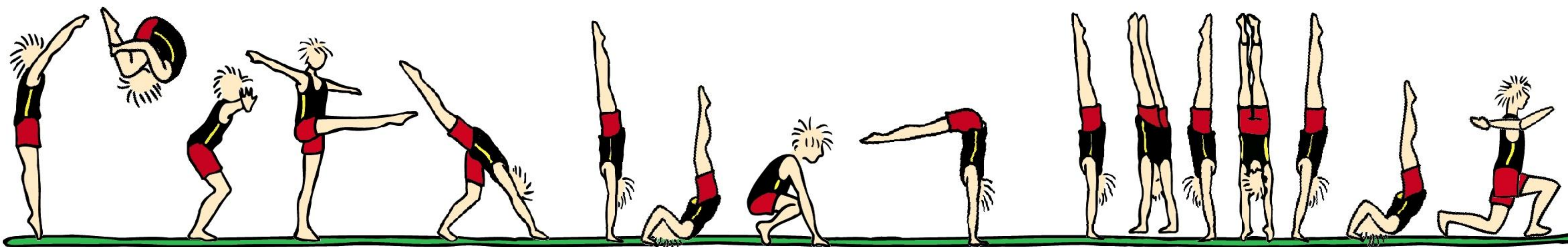


= Stemme op til h.st efter rulle igennem udv. katete.

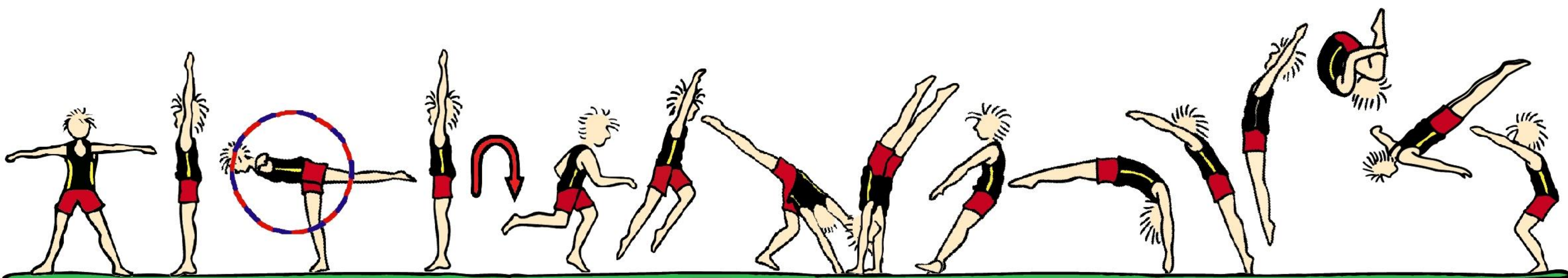
- stemme op til h.st med strakte arme og spredte ben - forlæns rulle -



Tilløb - forlæns salto til stå - skridt opgang til h.st - rulle direkte afsæt til hofte opgang til h.st - 1/1 v i h.st til - rulle til knæ siddende - oprejsning med 90 g baglæns rundt til stå ret, armene lige ud til sidderne under vendingen -

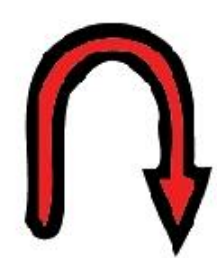


Balance (-) - tilløb araber - flik flak- ( Bonus 2 = 2 flik flakker. ) sammenbøjet baglæns salto.

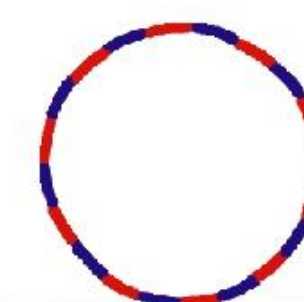




## Gulv : Trin 7 , 15.0 point.

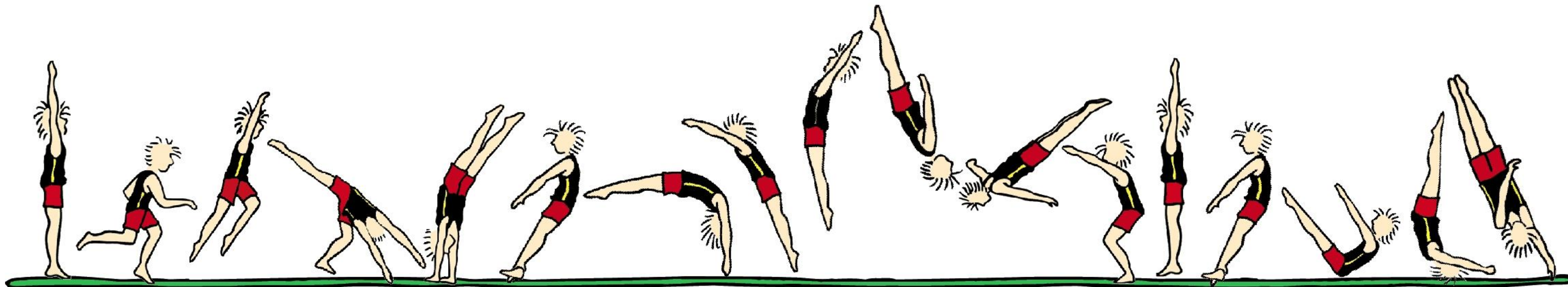


= Skift i tegne retning.

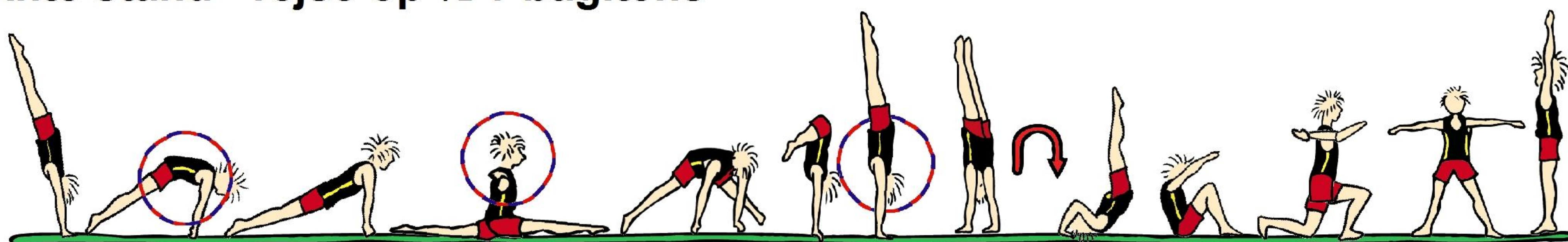


= Holdes i 3 sec.

Tilløb araber flik strakt salto til stå - baglæns rulle m  $\frac{1}{2}$  v

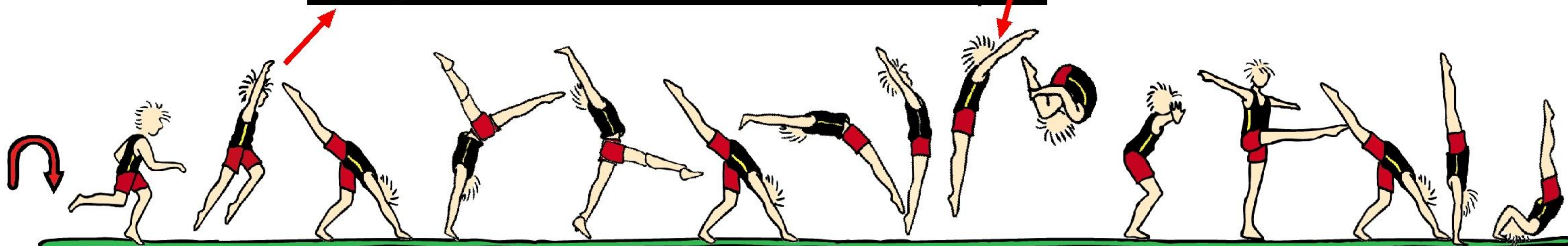
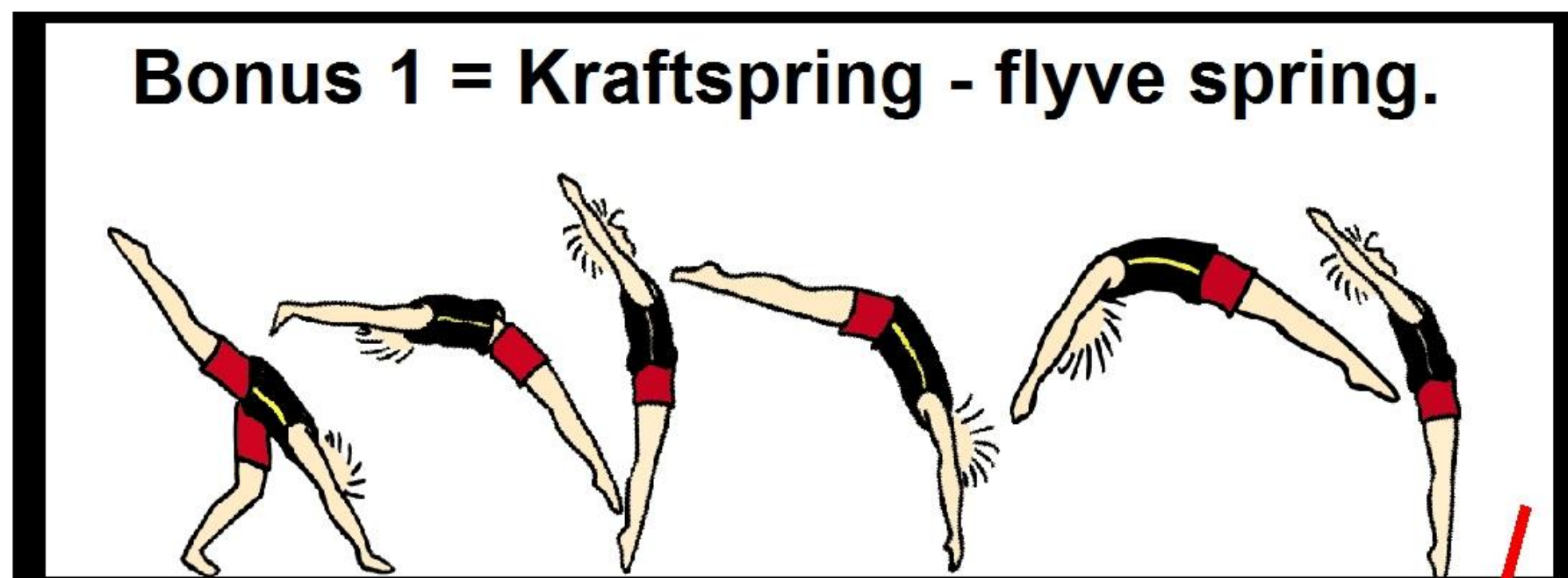


Til nedgang samme vej til hul position (-) sving det ene ben frem til spagat - stemme op med strakte arme og spredte ben til h.st (-)  $\frac{1}{4}$  v til rulle ud i knæ stand - rejse op  $\frac{1}{2}$  v baglæns -



Tilløb et bens kraftspring - kraftspring - forlæns salto - skridt opgang til h.st - rulle -

Bonus 1 = Kraftspring - flyve spring.



Knæstand - rejse op m  $\frac{1}{2}$  v til stå - tilløb araber flik x 2 - strakt salto.

Bonus 2 = Flik - vipback - flik. ELLER

vipback - flik.

