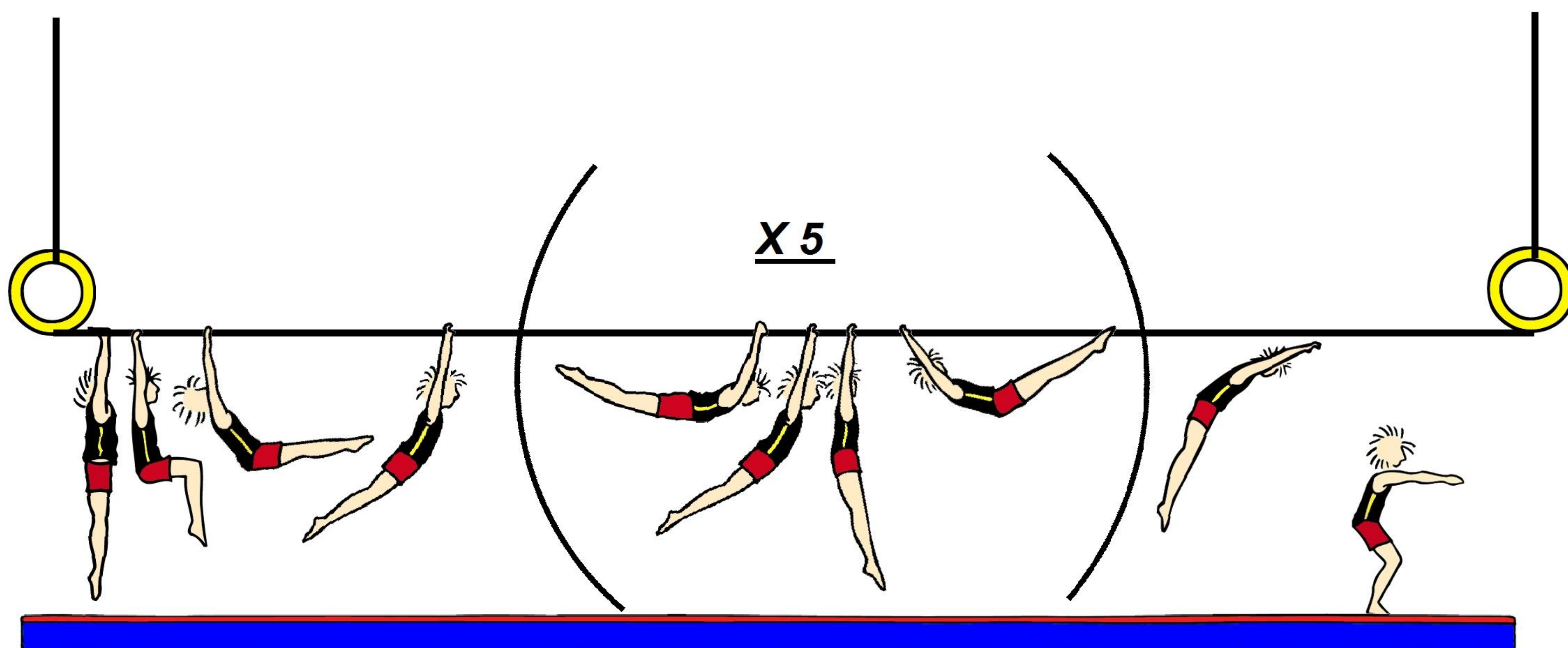


## Ringe. Trin 1 og 2.

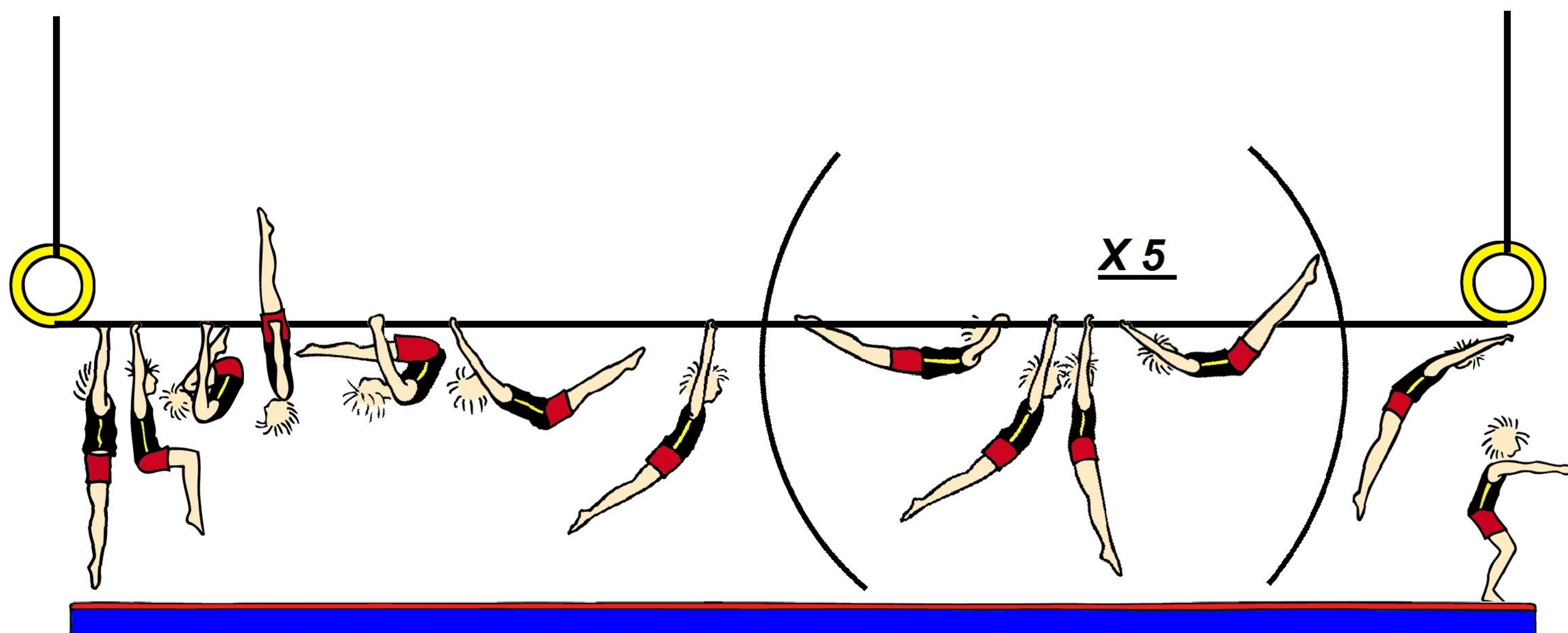
### Trin 1 : 6.0 point.

Bøj knæ op og sving ud til - 5 sving - hop ned på 5 bagud sving.



### Trin 2 : 7.5 point.

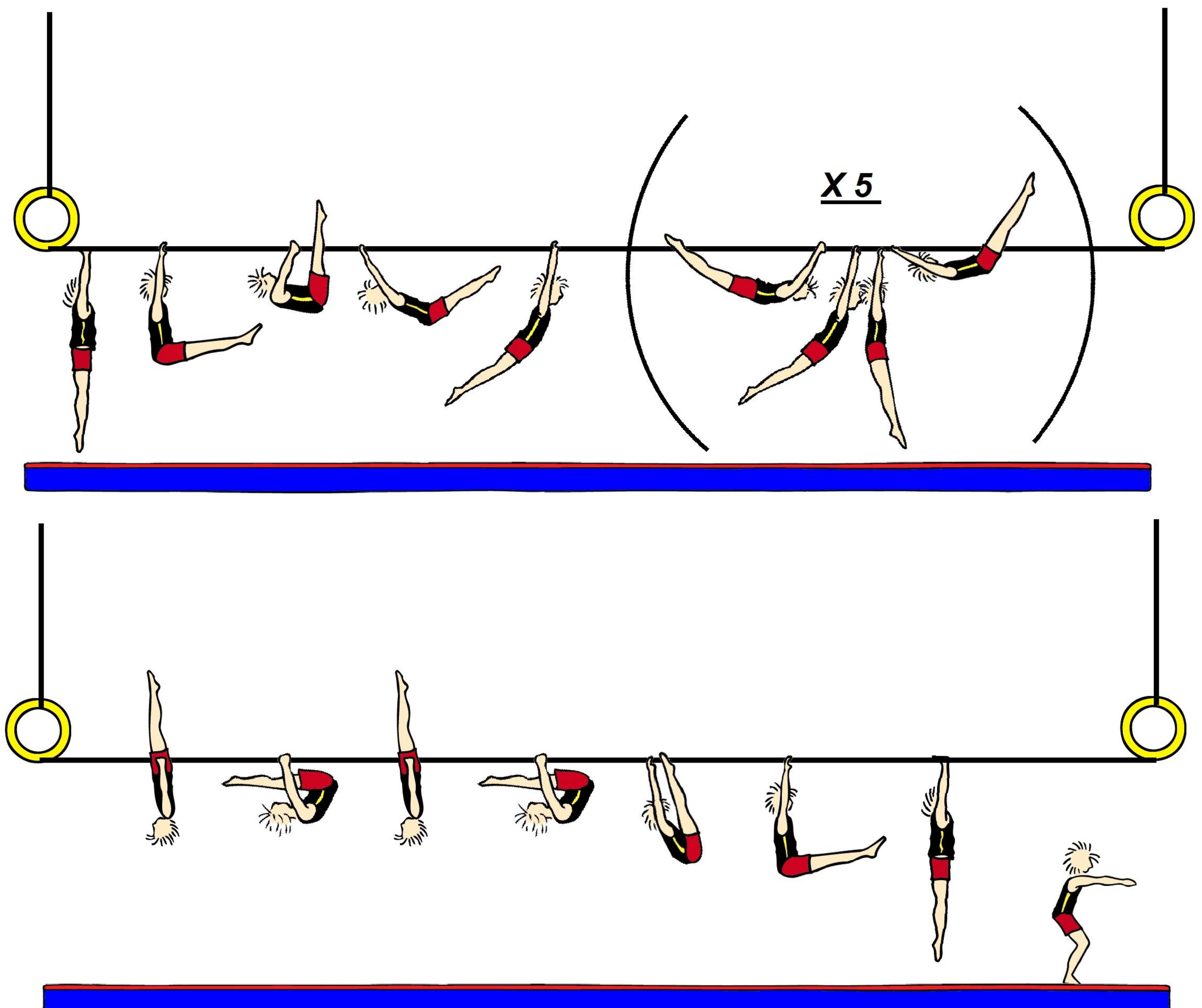
Løfte med bøjede ben op til stubhæng - kip stilling - sving ned og sving 5 sving ( med fødder i ring højde bagud og over ringhøjde forud ) og hop ned på 5 bagud sving.





## Ringe: Trin 3 . 9.0 point.

Løfte med strakte ben op over vandret og sving 5 sving ( I fremsvinget skal tæerne pege lige op mod loftet, og kroppen holdes i hul og armene presses bagud med hænderne drejet indad/ I bagud svinget skal hælene i i ringhøjde og kroppen i let svaj med brystet nede og armene lidt spredt ud til siden , brystet skal være lavere end hænder/hæle ) - op til stubhæng - ned i kip stilling - op i stubhæng - ned igennem kip stilling - og langsomt nedsænkning foran med strakte ben og bøjet hofte til hæng stille og slip ned til stå .

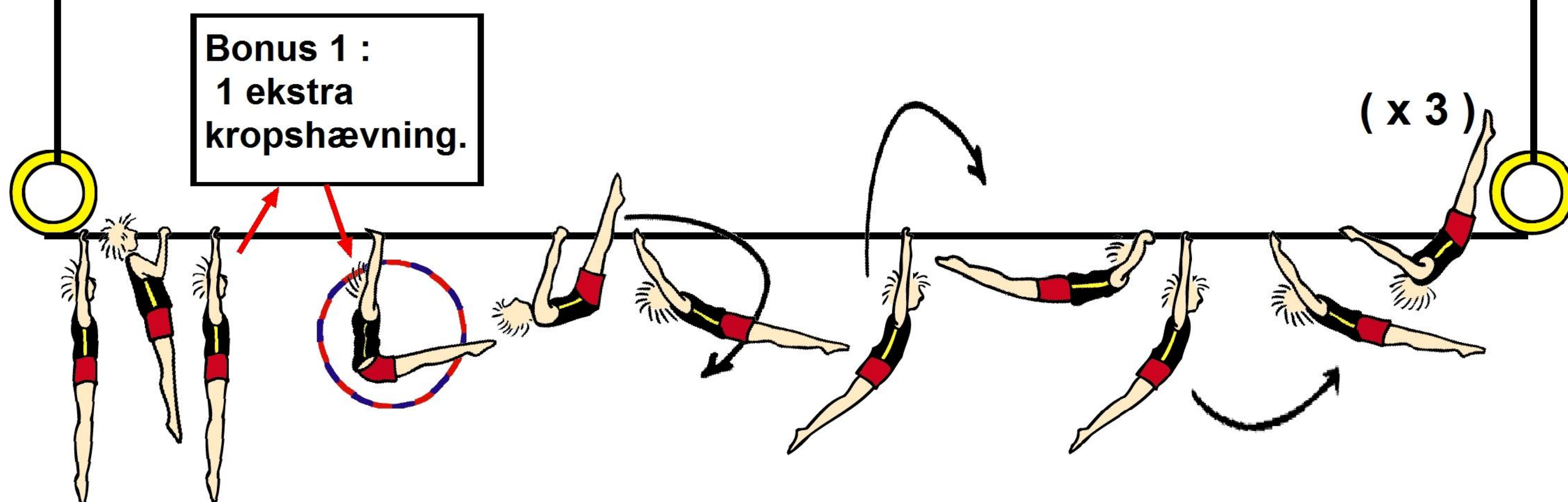




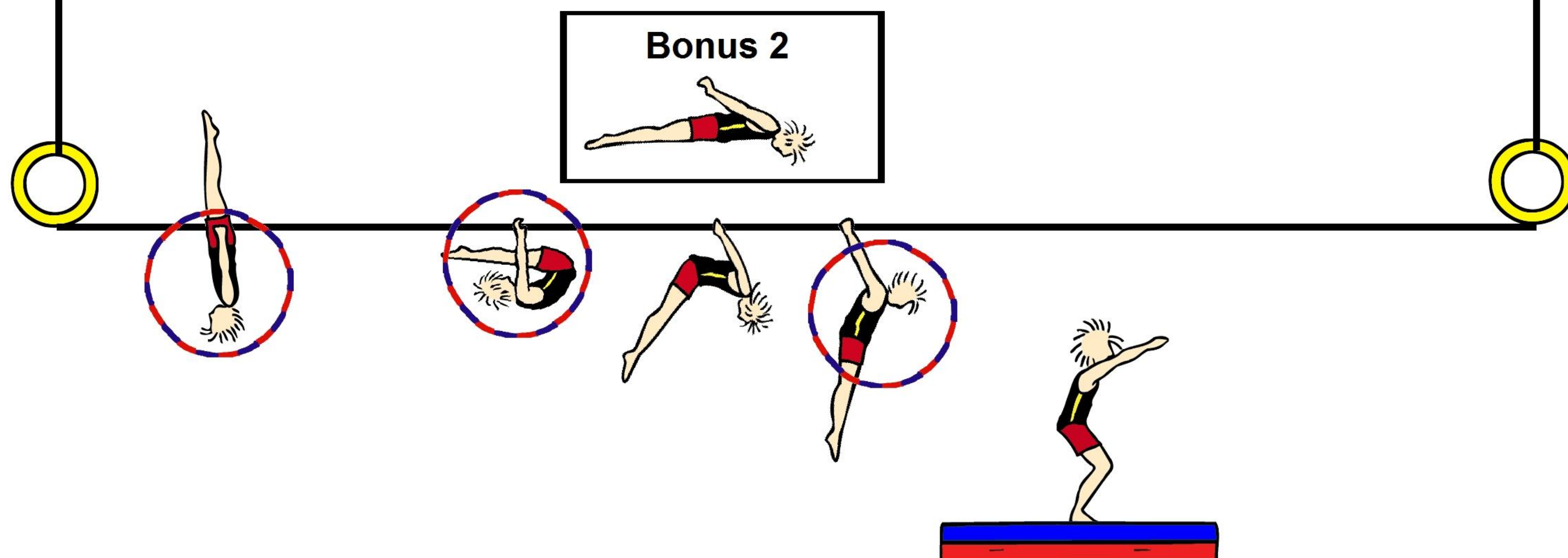
## Ringes : Trin 4 , 10.5 point.

 = Holdes 3 sec.

1 kropshævning - løfte strakte ben op til vandret (-) - Løfte op og ud til 3 bagudsving - sving frem og op til stubhæng (-) -



Kipstilling (-) - nedsænkning bagud til hæng (-) - slip og land til stå



Bonus 1: 1 ekstra kropshævning før man løfter benene ud i vandret.

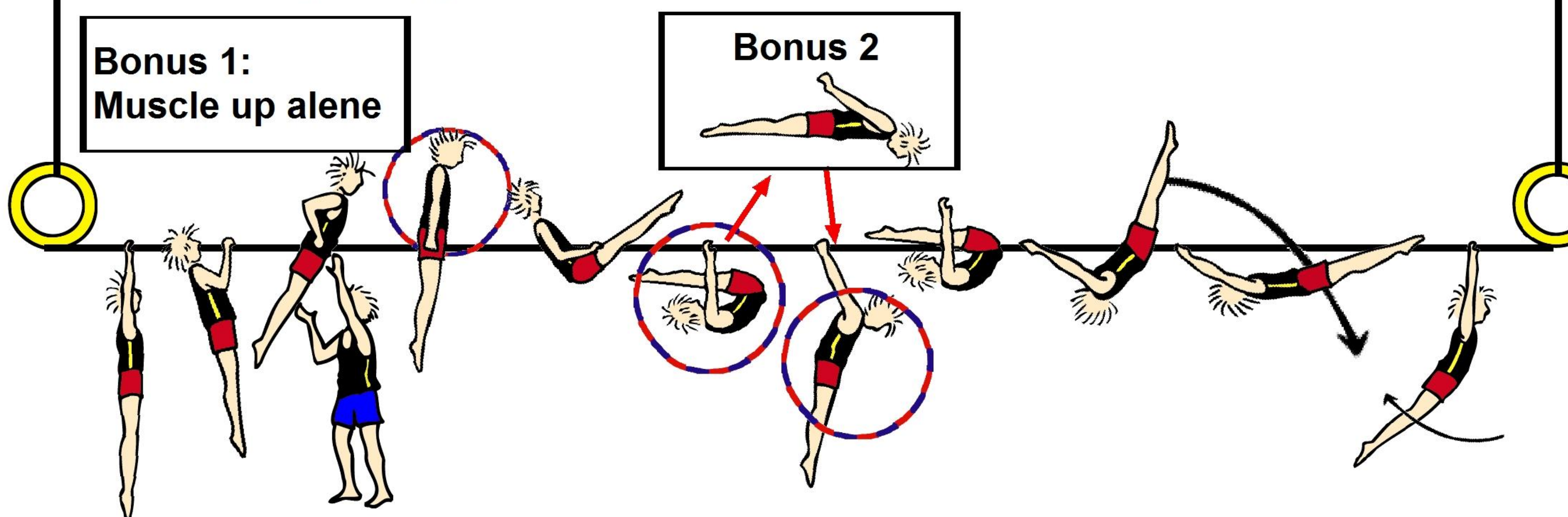
Bonus 2 : Igennem baglæns balance med strakt krop , før man sænker ned til hæng og slipper.



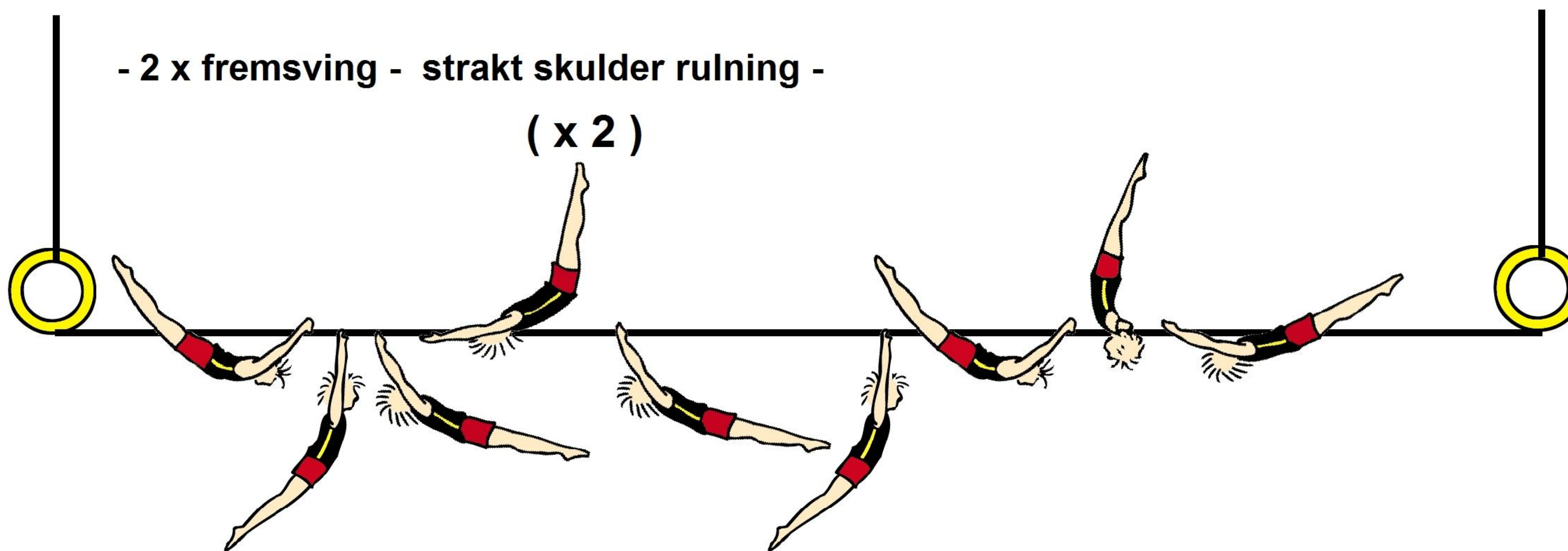
## Ringe : Trin 5 , 12.0 point.

 = Holdes 3 sec.

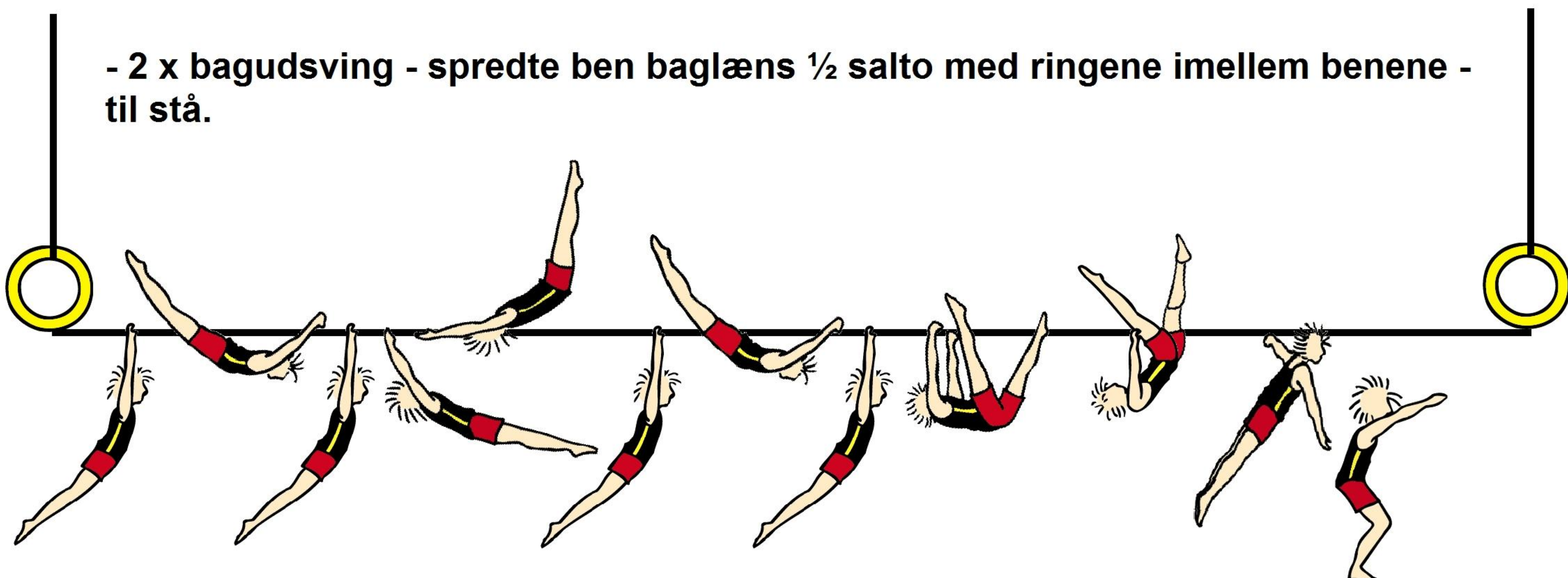
Optræk til støt ( muscle up ) med træner hjælp ( Bonus 1= uden træner hjælp - hold støt med armene helt strakte og ringene vendt skråt ud af i 3 sec = (-) - fald bagover til kipstilling (-) - ( Bonus 2 = baglæns balance) - sænk ned til bagud hængende (-)



- 2 x fremsving - strakt skulder rulning -  
( x 2 )



- 2 x bagudsving - spredte ben baglæns ½ salto med ringene imellem benene - til stå.

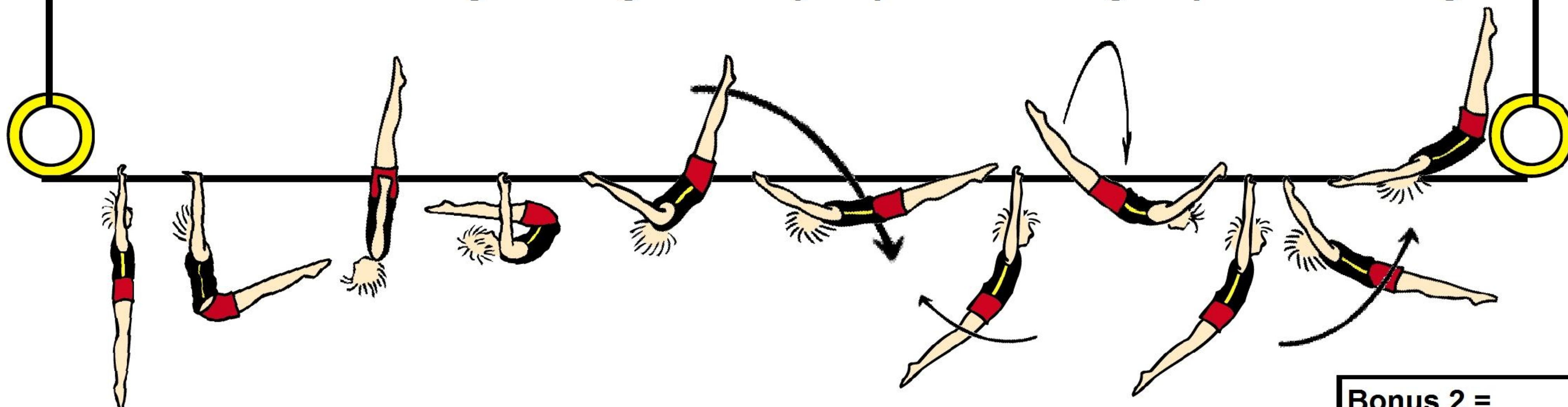




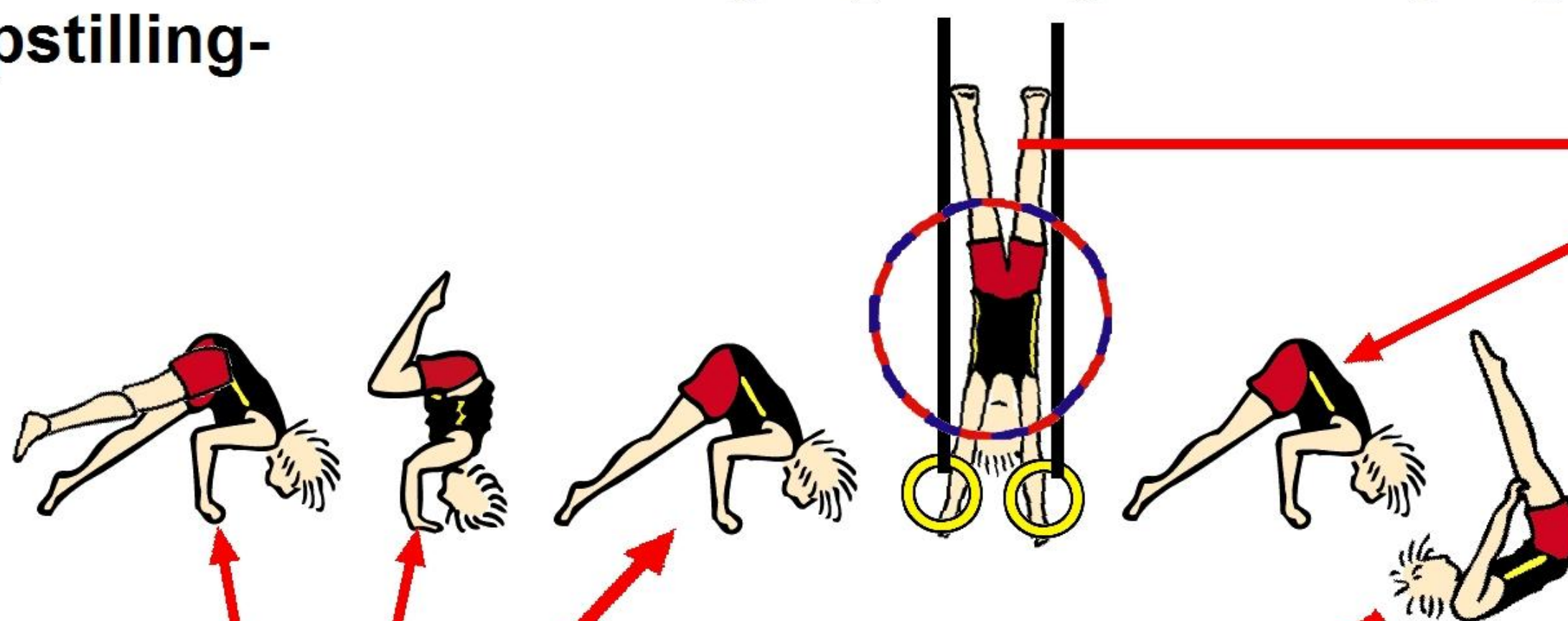
## Ringes : Trin 6 , 13.5 point.

 = Holdes 3 sec.

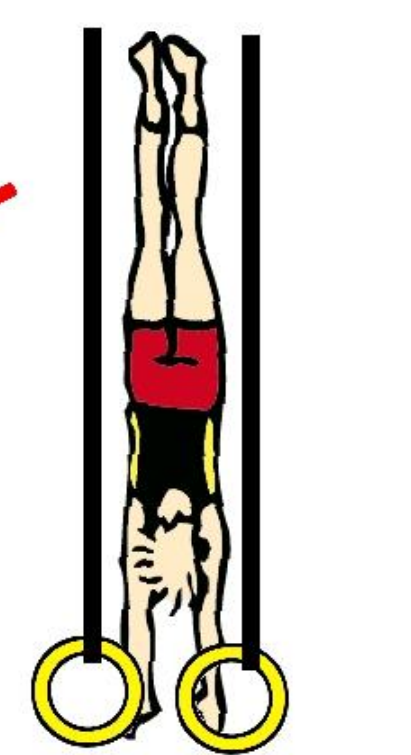
Løft med strakte ben og arme og hofte bøjet op til stubhæng - vip ud til 2 sving -



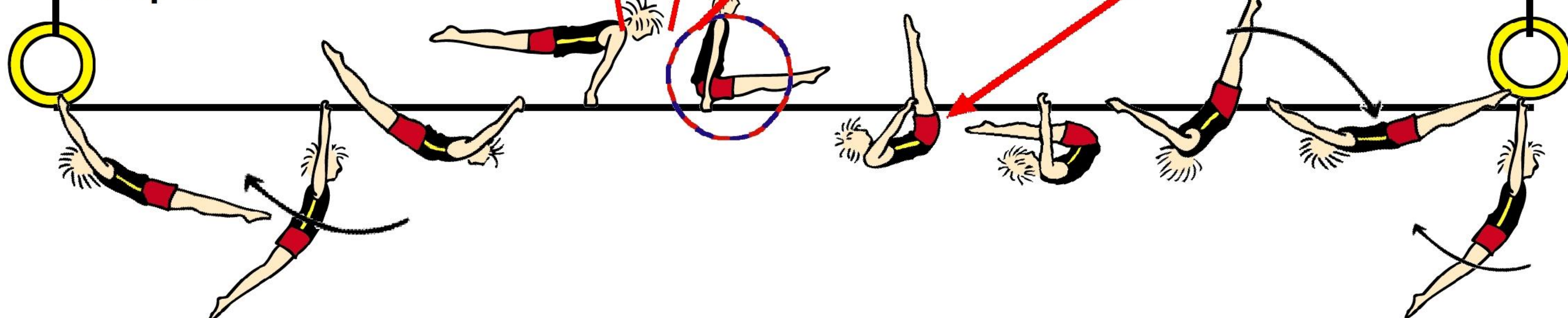
**Bonus 1 = Stem ( Bøjede / hofte /spredt ben og bøjede arme ) til h.st - stå 3 sec med fødderne på indersiden af Wirerne - nedgang til baglæns nedgang til kipstilling-**



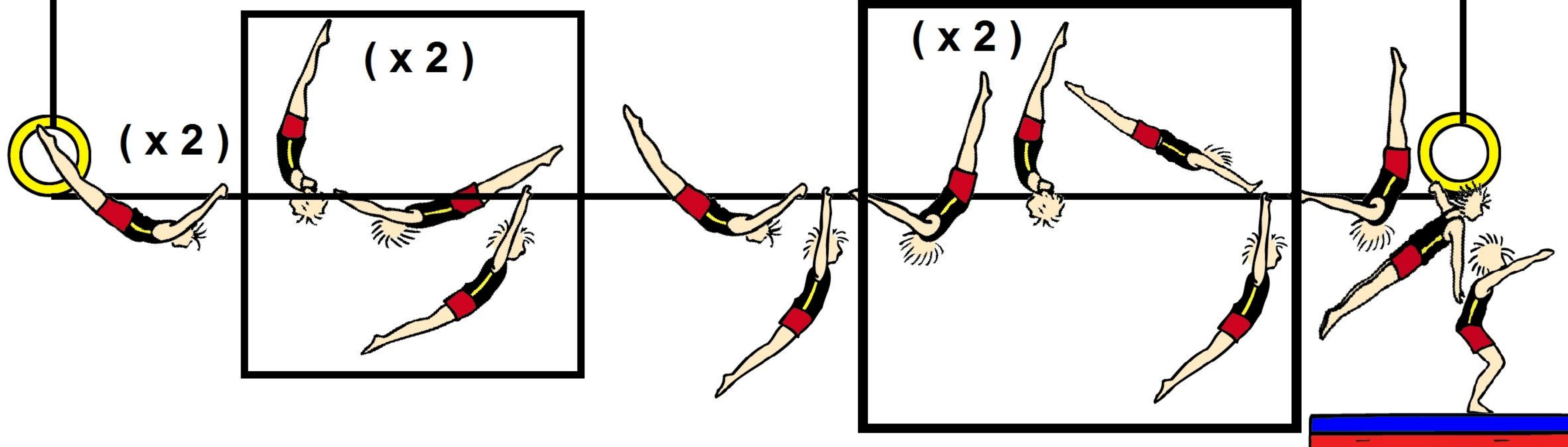
**Bonus 2 = yderligere h.st i 2 sec med samlede ben.**



- Indtræk i det andet bagud sving - katete - fald baglæns til kip stilling - udvip til



2 x sving ( tilbage - frem ) - 2 x skulder rulning strakt - sving tilbage - frem og 2 x sleuder- strakt baglæns salto.





# Ring : Trin 7 , 15.0 point.

 = Holdes 3 sec.

Løft med strakte ben og arme og hofte bøjet op til stubhæng - vip ud til bagudsving og indtræk - katete (-) -

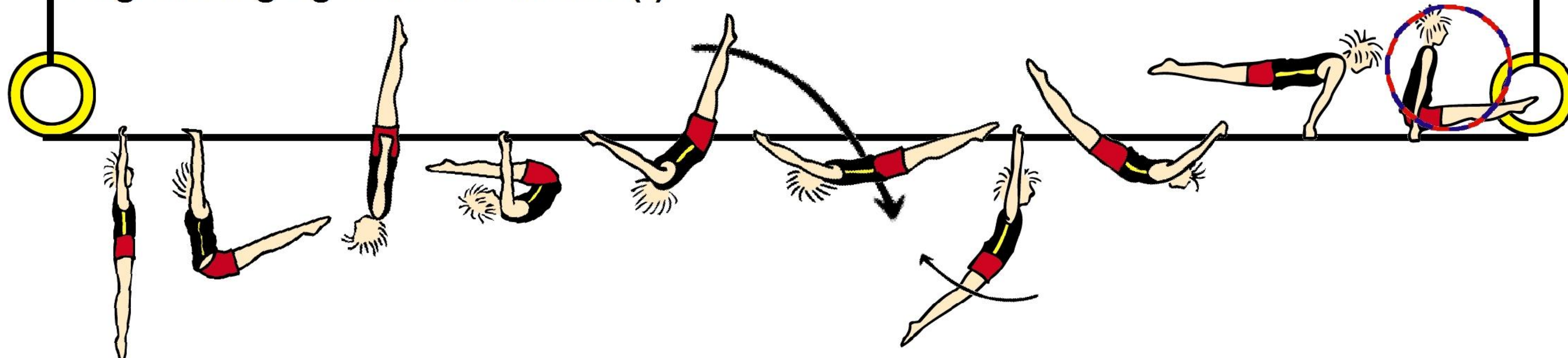
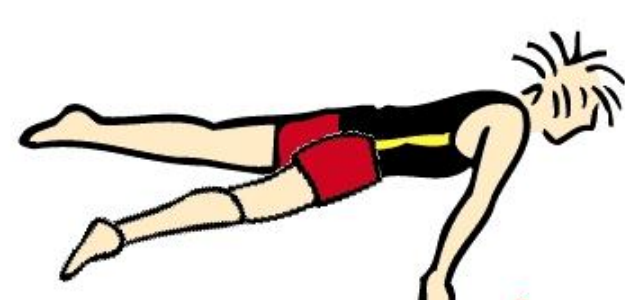
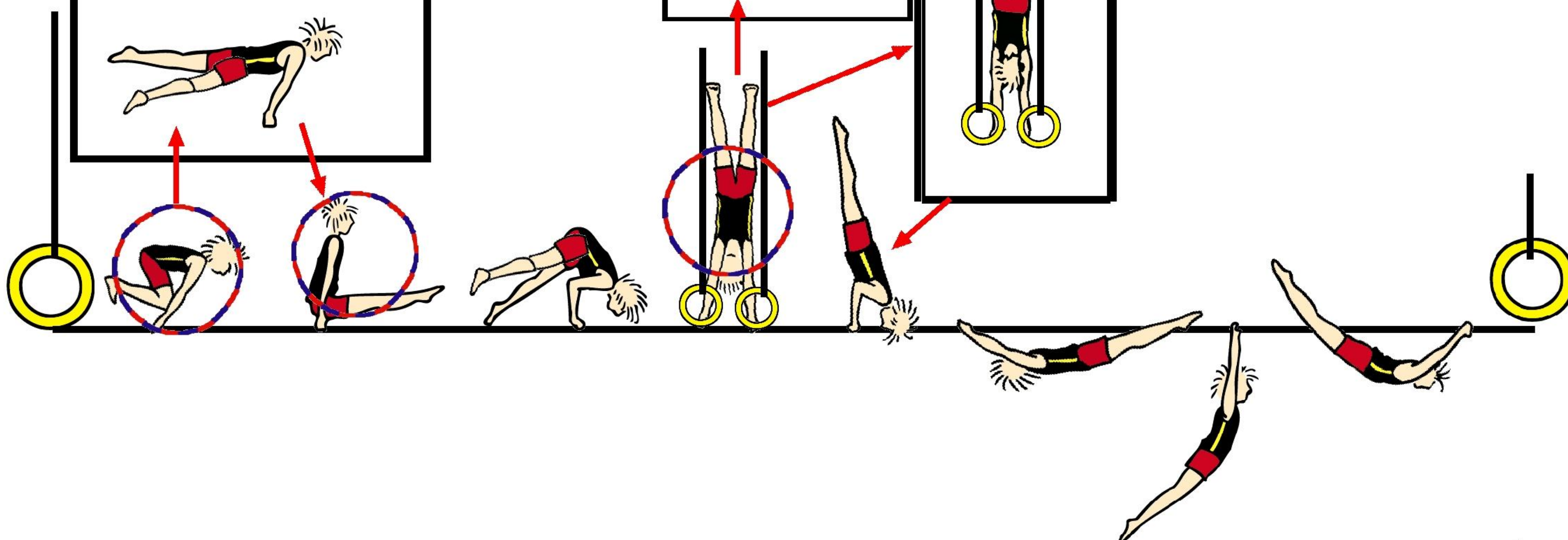
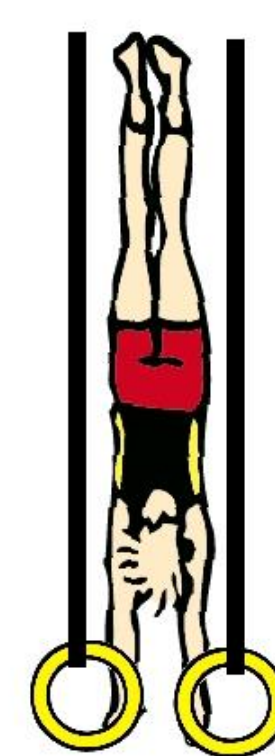


Planche med bøjede ben og strakte arme (-) - Katete (-) - stem med strakte spredte ben og bøjede arme til h.st med fødder imod inderside af wirerne (-) - Bøj ned i armene og samle ben (-) - nedsving forlæns til -

Bonus 1 = Planche med vandret krop og spredte ben, strakte arme.



Bonus 2 = yderligere h.st i 3 sec med samlede ben.



2 x skulder rulning - mellemsving - 2 x sleuder - strakt baglæns salto .

