



Förkunskaper till fortsättningstrupper

För att fortsättningstrupperna ska kunna hålla en jämn, utvecklande och inspirerande nivå för de gymnaster som vill lära sig mer inom gymnastiken önskas gymnasten ha: **god teknik, kroppsspänning, utsträckning och kontroll i följande övningar.**

Från 7 år	Från 10 år	Från 13 år
Kullerbytta	Kullerbytta	Kullerbytta
Bakåtkullerbytta	Bakåtkullerbytta	Bakåtkullerbytta
Hjulning	Hjulning	Hjulning
Handstående	Handstående	Handstående
-	Rondat	Rondat
-	Grupperad frivolt på trampett <i>Själv eller på väg att köra själv</i>	Grupperad frivolt på trampett
-	-	Flickis <i>Själv eller på väg att köra själv</i>
-	-	Handvolt <i>Själv eller på väg att köra själv</i>



Obs! Prata med din ledare om du känner dig osäker vid eventuellt förflyttning.