

Övningsordning	Kontrollpunkter
1. Framåtkullerbytta	☐ Börjar i grundposition ☐ Hoppas framåt ☐ Rundar ryggen med hakan till bröstkorgen ☐ Använder inte händerna för att komma upp ☐ Avslutar stående i grundposition
2. Handstående	☐ Börjar i räkan med armarna framåt ☐ Tar ett långt steg in med böjda ben ☐ Neutralt huvud innan sparken upp ☐ Raka armar och ben med spända vrister ☐ Kan hålla balansen
3. Hjulning	☐ Börjar i räkan ☐ Långt steg in ☐ <u>T handisättning</u> ☐ Raka delade ben ☐ Landar först med ena foten sen andra
4. Handstående nedrullning	☐ Börjar i räkan med armarna framåt ☐ Tar ett långt steg in ☐ Neutralt huvud innan sparken upp ☐ Raka armar och ben med spända vrister ☐ Faller över till runt kl 3 ☐ Rundar ryggen ☐ Använder inte händerna för att komma upp ☐ Avslutar stående i grundpositon
5. Handvolt till rygg	☐ Börjar i räkan med armarna framåt ☐ Tar ett långt steg in och böjer benen ☐ Trycka ifrån med benen ☐ Händerna sätts långt fram ☐ Sparkar ihop benen så dom möts innan dom landar ☐ Landar på rygg med armarna uppe
6. Handvolt till stå från klossar	☐ Gör ett in hopp in i räkan ☐ Tar ett långt steg in och böjer benen ☐ Trycka ifrån med benen ☐ Händerna sätts långt fram ☐ Sparkar ihop benen så dom möts innan dom landar ☐ Landar med armarna uppe med samlade ben
7. Handvolt till stå	☐ Springer och gör ett in hopp i form av rätt fel fel rätt in till räkan ☐ Tar ett långt steg in och böjer benen ☐ Trycka ifrån med benen

	☐ Händerna sätts långt fram ☐ Sparkar ihop benen så dom möts innan dom landar ☐ Landar med böjda ben utan en höftvinkel för att sedan räta upp ☐ Landar med armarna uppe
8. Handvolt grupperad volt	☐ Effektivt in hopp ☐ Effektiv handvolt ☐ Landar med böjda ben utan en höftvinkel ☐ Rätar ut till grundposition innan underlaget lämnas ☐ Initierar volten med minimal motgruppering för ett tidigt utsläpp ☐ Aktiv och kontrollerad landning
9. Handvolt pikerad volt	☐ Effektivt in hopp ☐ Effektiv handvolt ☐ Landar med böjda ben utan en höftvinkel ☐ Rätar ut till grundposition innan underlaget lämnas ☐ Tidigt utsläpp senast kl 3 ☐ Aktiv och kontrollerad landning
10. Handvolt sträckt volt	☐ Effektivt in hopp ☐ Effektiv handvolt ☐ Landar med böjda ben utan en höftvinkel ☐ Rätar ut till grundposition innan underlaget lämnas ☐ Spänner magen för att hålla positionen ☐ Aktiv och kontrollerad landning
11. Handvolt sträckt 180	☐ Effektivt in hopp ☐ Effektiv handvolt ☐ Landar med böjda ben utan en höftvinkel ☐ Rätar ut till grundposition innan underlaget lämnas ☐ Spänner magen för att hålla positionen ☐ Korrekt skruv klar innan kl 3 ☐ Aktiv och kontrollerad landning
12. Handvolt sträckt 540	☐ Effektivt in hopp ☐ Effektiv handvolt ☐ Korrekt handvolts uträtning ☐ Spänner magen för att hålla positionen ☐ Korrekt och effektiv skruv klar vid kl 3 ☐ Aktiv och kontrollerad landning
13. Handvolt sträckt 720	☐ Effektivt in hopp ☐ Effektiv handvolt ☐ Korrekt handvolts uträtning ☐ Spänner magen för att hålla positionen ☐ Korrekt och effektiv skruv ☐ Aktiv och kontrollerad landning

13. Pikerad/Sträckt voltstart	☐ Effektivt in hopp ☐ Bra ansatsbedömning ☐ Korrekt initiering ☐ Korrekt kastparabel ☐ Sen delning av benen med armarna nere ☐ Landning med böjda spända ben ☐ Kraft och fart som följer igenom hela övningen ☐ Kunskap i escape routes
15. Sträckt voltstart handvolt sträckt 180	☐ Effektivt in hopp och bra ansatsbedömning ☐ God kontroll i anpassning och escapes ☐ Korrekt uträtning av handvolten och initiering i volten ☐ Korrekt skruv ☐ Aktiv och kontrollerad landning
17. Sträckt voltstart handvolt sträckt 540	☐ Effektivt in hopp och bra ansatsbedömning ☐ God kontroll i anpassning och escapes ☐ Korrekt uträtning ur handvolten och initiering i volten ☐ Korrekt och effektiv skruv ☐ Aktiv och kontrollerad landning
18. Sträckt voltstart handvolt sträckt 720	☐ Effektivt in hopp och bra ansatsbedömning ☐ God kontroll i anpassning och escapes igenom hela serien ☐ Korrekt uträtning ur handvolten och initiering i volten ☐ Korrekt och effektiv skruv ☐ Aktiv och kontrollerad landning
19. Helskruvstart	☐ Effektivt in hopp och bra ansatsbedömning ☐ God kontroll i anpassning och escapes ☐ Blickpunkter igenom hela övningen ☐ Sen delning av benen med armarna nere ☐ Landning med böjda spända ben ☐ Kraft och fart som följer igenom hela övningen
20. Helskruvstart handvolt sträckt 180	☐ Effektivt in hopp och bra ansatsbedömning ☐ God kontroll och blick i helskruvstarten ☐ Effektiv handvolt och korrekt initiering av slutvolt ☐ Korrekt skruv och en aktiv och kontrollerad landning
21. Helskruvstart handvolt sträckt 540	☐ Effektivt in hopp och bra ansatsbedömning ☐ God kontroll och blick i helskruvstarten ☐ Effektiv handvolt och korrekt initiering av slutvolt ☐ Korrekt skruv och en aktiv och kontrollerad landning
22. Helskruvstart handvolt sträckt 720	☐ Effektivt in hopp och bra ansatsbedömning ☐ God kontroll och blick i helskruvstarten ☐ Effektiv handvolt och korrekt initiering av slutvolt ☐ Korrekt skruv och en aktiv och kontrollerad landning

22. Voltstart handvolt dubbelgrupperad 180	☐ Effektiv voltstart ☐ Effektiv handvolt och uträning innan volten ☐ Effektiv volt initering ☐ Halvskruv med blick och kontroll i landning. ☐ Bra ansatsbedömning och escape routes
25. Voltstart handvolt dubbelpikerad 180	☐ Effektiv voltstart ☐ Effektiv handvolt och uträning innan volten ☐ Effektiv volt initering ☐ Halvskruv med blick och kontroll i landning. ☐ Bra ansatsbedömning och escape routes
26. Voltstart handvolt dubbesträckt 180	☐ Effektiv voltstart ☐ Effektiv handvolt och uträning innan volten ☐ Effektiv volt initering ☐ Halvskruv med blick och kontroll i landning. ☐ Bra ansatsbedömning och escape routes
27. Voltstart handvolt tucked full half	☐ Effektiv voltstart ☐ Effektiv handvolt och uträning innan volten ☐ Effektiv volt initering ☐ Blick igenom hela övningen och kontroll i landning. ☐ Bra ansatsbedömning och escape routes
28. Voltstart handvolt sträckt full half	☐ Effektiv voltstart ☐ Effektiv handvolt och uträning innan volten ☐ Effektiv volt initering ☐ Blick igenom hela övningen och kontroll i landning. ☐ Bra ansatsbedömning och escape routes