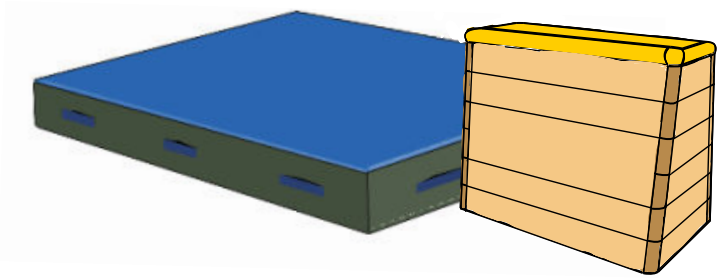
Träning 10

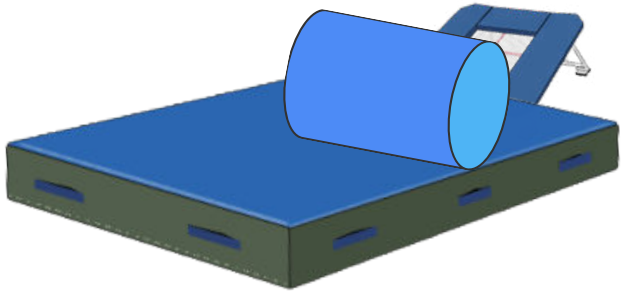
Pass 1 - matta, bakåt

Bakåtkullerbytta till spannung

Rondat från höjd



Flickis med upp och nedvänd voltkudde



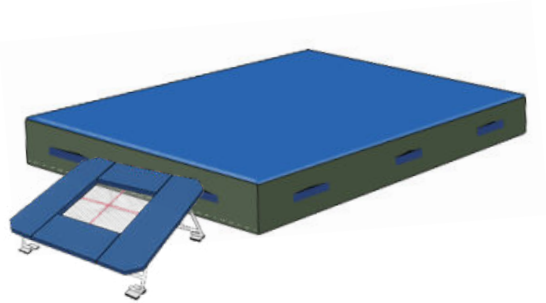
Träning 10

Pass 2 - bord

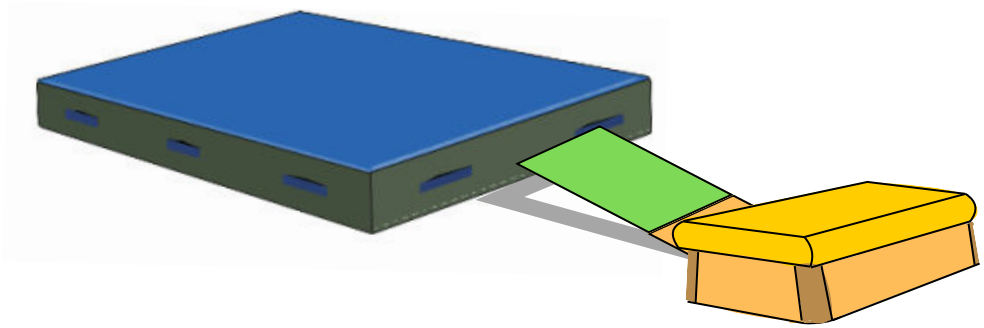
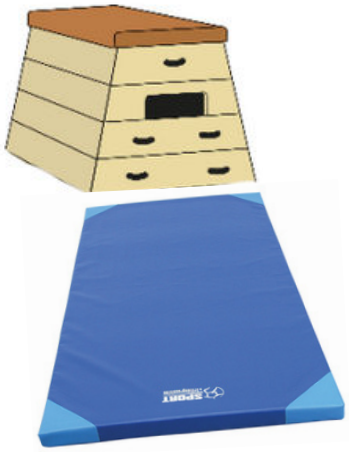
Axeltryck upp på höjd

Axeltryck mot vägg

Överslag till rygg (mattberg: bänkar + tjockmatta)



Lågt överslag på satsbräda



Landning från höjd (gärna med halvsrkuv)