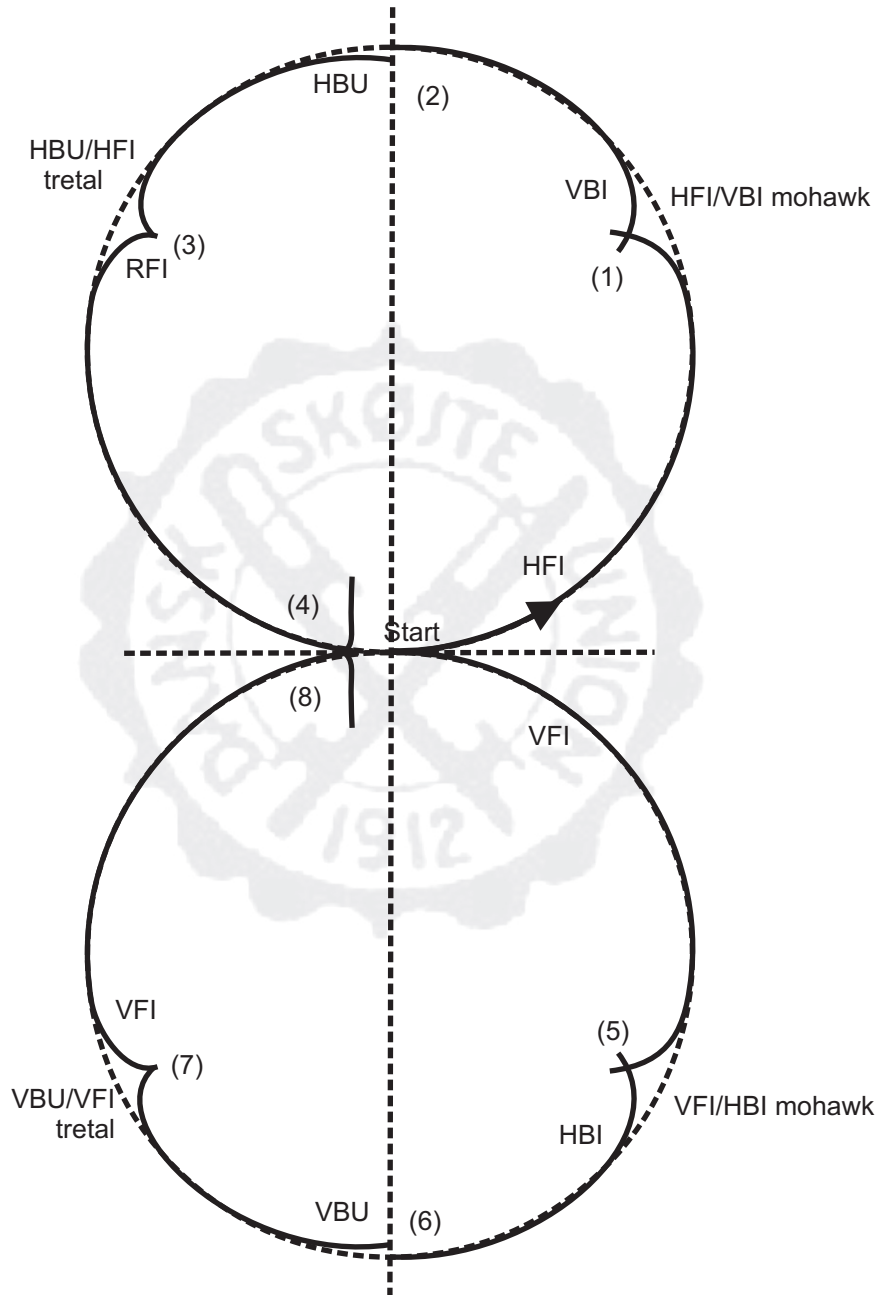


Bronze.

Øvelse 1

Baglæns udvendig tretal



Beskrivelse af øvelsen:

Øvelsen startes med to indledende trin til midten (START) af ottetallet og forsættes på HFI skær med frie ben strakt bagud.

- 1) Løberen udfører en åben Mohawk HFI/VBI. Frie ben skal være strakt bagud før og efter Mohawkvendingen
- 2) Løberen placerer højre fod tæt på venstre og skifter til HBU skær, på toppen af cirklen. Efter skiftet til højre fod kan frie fod være foran eller bagved højre fod
- 3) Løberen udfører et HBU til HFI tretal med frie fod strakt frem efter vendingen på vej tilbage til midten
- 4) Løberen sætter rent af fra indvendigt skær og skifter til den anden cirkel på VFI skær
- 5) Løberen udfører en åben Mohawk VFI/HBI. Frie ben skal være strakt bagud før og efter Mohawkvendingen
- 6) Løberen placerer venstre fod tæt på højre og skifter til VBU skær, på toppen af cirklen. Efter skiftet til venstre fod kan frie fod være foran eller bagved venstre fod
- 7) Løberen udfører et VBU til VFI tretal med frie fod strakt frem efter vendingen på vej tilbage til midten (8)
- 8) Løberen sætter rent af fra indvendigt skær og skifter til den anden cirkel på HFI skær

Derefter gentages trin 1) til 8).

Generelt:

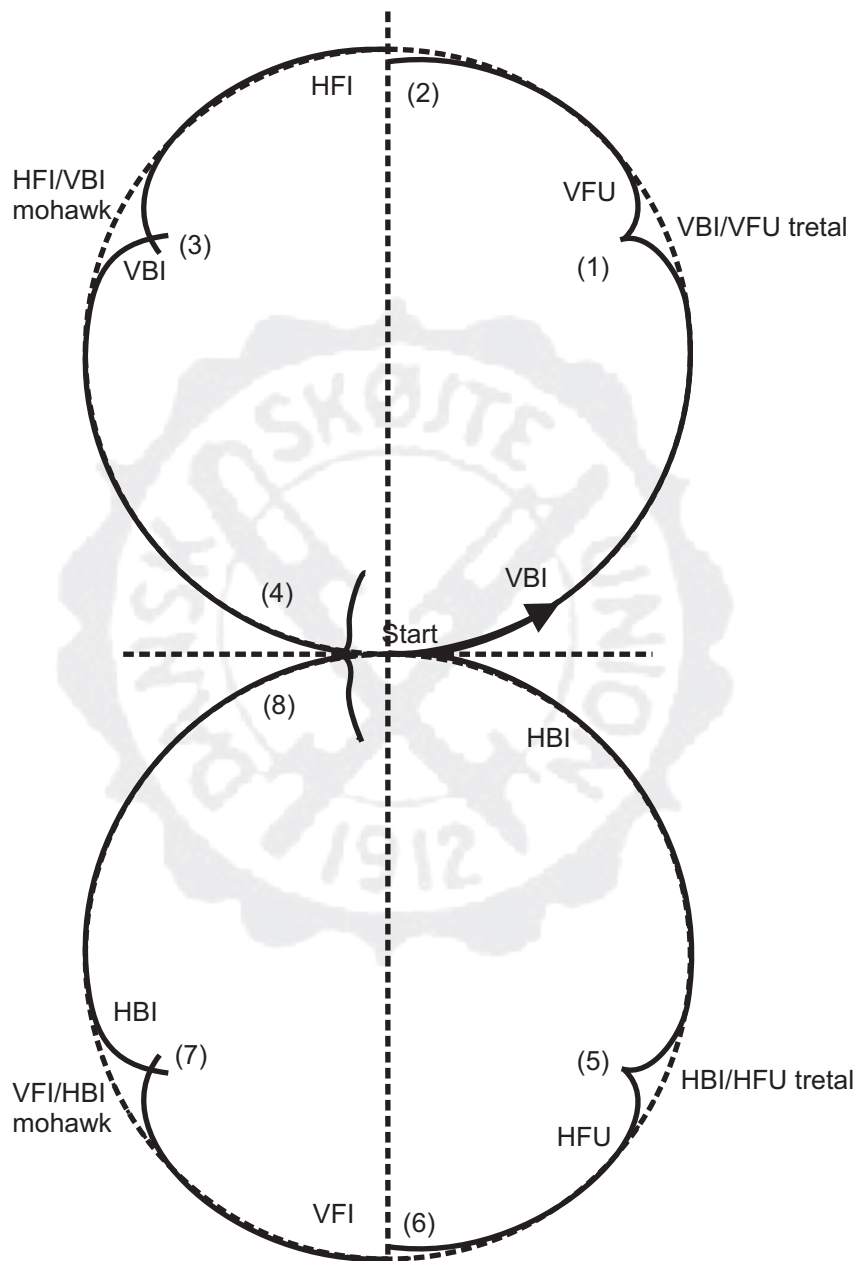
Efter tre hele ottetaller er løbet, løbes ud af ottetallet forlæns ud af den korte akse (8).

Cirklerne og ottetallets størrelse afhænger af løberens alder, styrke og udvikling. Generelt skal hver cirkel have en diameter på tre gange løberens højde.

Bronze:

Øvelse 2

Baglæns indvendig tretal



Beskrivelse af øvelsen:

Øvelsen startes med to eller tre indledende trin til midten (START) af ottetallet og forsættes på VBI skær med frie ben strakt bagud.

- 1) Løberen udfører et VBI til VFU tretal med frie fod strakt frem før og efter vendingen
- 2) Løberen placerer højre fod tæt på venstre og laver et rent afsæt til HFI skær, på toppen af cirklen - med frie ben strakt bagud efter skiftet
- 3) Løberen udfører en åben Mohawk HFI/VBI. Frie ben skal være strakt bagud før og efter Mohawkvendingen og denne position skal holdes med fuld kontrol over skuldrene på vej tilbage til midten (4)
- 4) Løberen sætter rent af med venstre fod fra baglæns indvendigt skær til højre fod på midten og skifter til den anden cirkel på HBI skær med frie ben strakt frem
- 5) Løberen udfører et HBI til HFU tretal med frie fod strakt frem før og efter vendingen
- 6) Løberen placerer venstre fod ved siden af højre fod og sætter rent af til VFI skær, på toppen af cirklen - med frie ben strakt bagud efter vendingen
- 7) Løberen udfører en åben Mohawk VFI/HBI. Frie ben skal være strakt bagud før og efter vendingen og denne position skal holdes med fuld kontrol over skuldrene på vej tilbage til midten (8)
- 8) Løberen sætter rent af med højre fod fra baglæns indvendigt skær til venstre fod på midten og skifter til den anden cirkel på VBI skær med frie ben strakt frem

Derefter gentages trin 1) til 8).

Generelt:

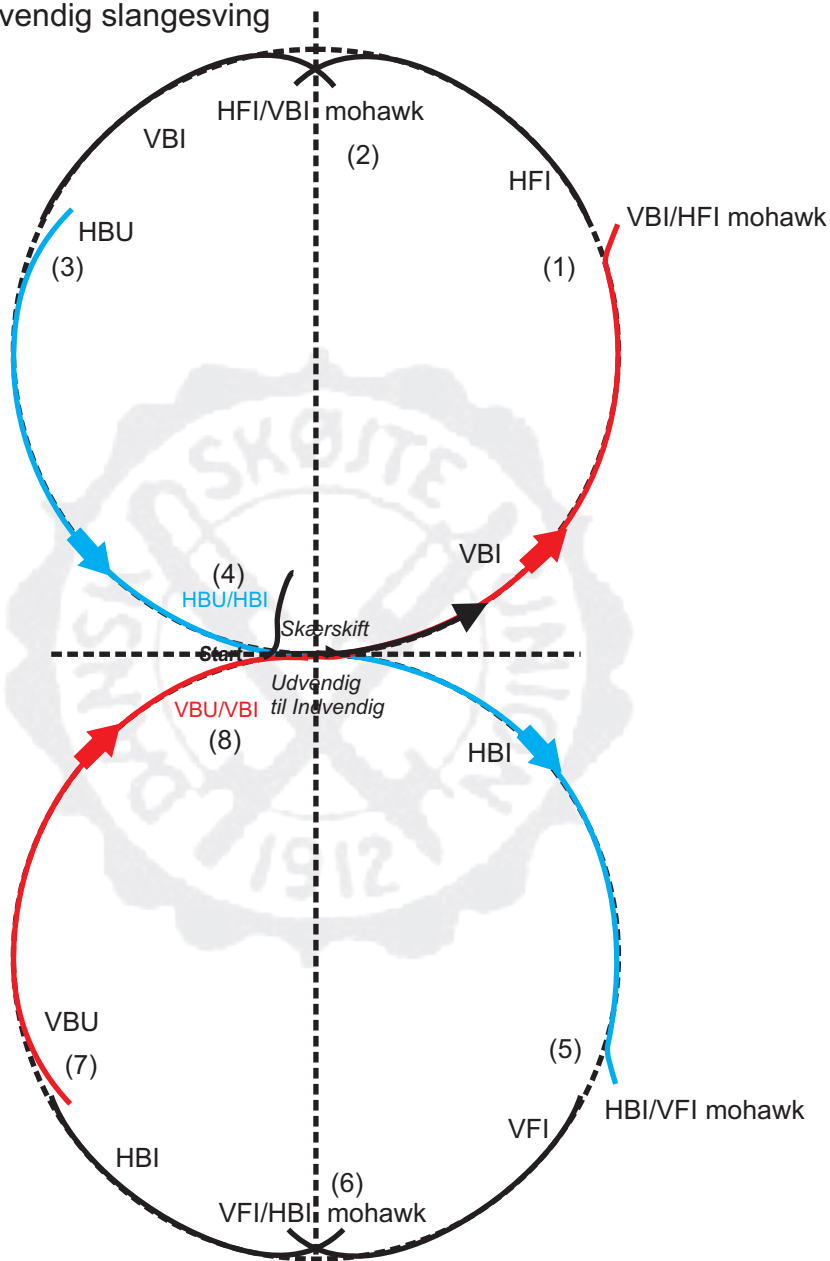
Efter tre hele ottetaller er løbet, løbes ud af ottetallet forlæns ud af den korte akse (8).

Cirklernes og ottetallets størrelse afhænger af løberens alder, styrke og udvikling. Generelt skal hver cirkel have en diameter på tre gange løberens højde.

Bronze:

Øvelse 3

Baglæns udvendig til
indvendig slangesving



Beskrivelse af øvelsen:

Øvelsen startes med to eller tre indledende trin til midten (START) af ottetallet og forsættes på VBI skær med frie ben strakt frem. Frie ben føres derefter bagud på vej mod 1).

- 1) Løberen udfører en åben Mohawk VBI/HFI med frie ben strakt bagud både før og efter vendingen
- 2) Løberen udfører en åben Mohawk HFI/VBI med frie ben strakt bagud både før og efter vendingen
- 3) Løberen placerer højre fod ved siden af venstre fod og sætter rent af til HBU skær med frie ben strakt bagud. Kroppen kan drejes ud af cirklen på vej mod (4)
- 4) Løberen skifter skær fra HBU til HBI idet frie ben strækkes frem efter skærskiftet ved overgangen til den anden cirkel. Frie ben føres derefter bagud og strækkes på vej mod (5)
- 5) Løberen udfører en HBI til VFI åben Mohawk med frie ben strakt bagud både før og efter vendingen
- 6) Løberen udfører en VFI til HBI åben Mohawk med frie ben strakt bagud både før og efter vendingen
- 7) Løberen placerer venstre fod ved siden af højre og sætter rent af til VBU skær med frie ben strakt bagud. Kroppen kan drejes ud af cirklen på vej mod (8)
- 8) Løberen skifter skær fra VBU til VBI idet frie ben strækkes frem efter skærskiftet ved overgangen til den anden cirkel. Frie ben føres derefter bagud og strækkes på vej mod (1)

Derefter gentages trin 1) til 8).

Generelt:

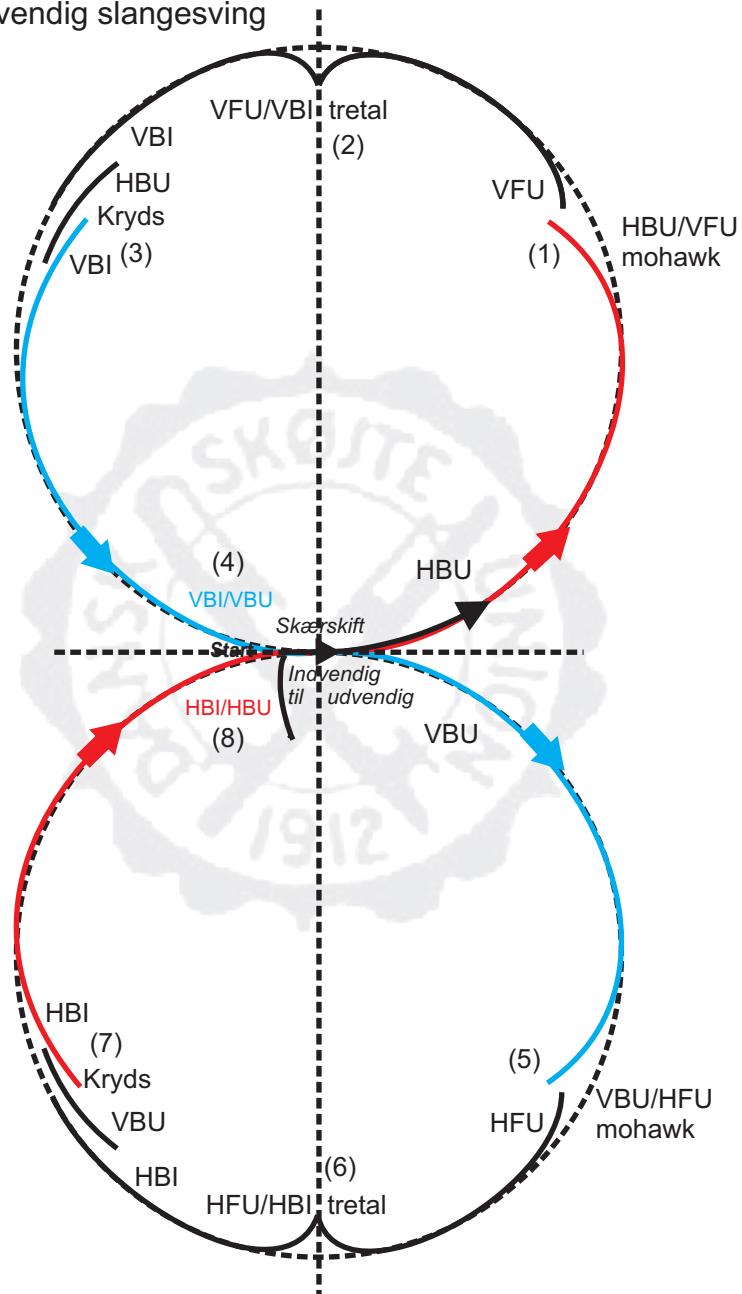
Efter tre hele ottetaller er løbet, løbes ud af ottetallet forlæns efter (1), fortsat på HFI skær.

Cirklernes og ottetallets størrelse afhænger af løberens alder, styrke og udvikling. Generelt skal hver cirkel have en diameter på tre gange løberens højde.

Bronze:

Øvelse 4

Baglæns indvendig til
udvendig slangesving



Beskrivelse af øvelsen:

Øvelsen startes med to eller tre indledende trin til midten (START) af ottetallet og forsættes på HBU skær med frie ben strakt frem. Frie ben føres derefter bagud og overkroppen drejes ud af cirklen på vej mod 1).

- 1) Løberen udfører en HBU til VFU åben Mohawk med frie ben strakt bagud både før og efter vendingen
- 2) Løberen udfører et VFU til VBI tretal med frie ben strakt bagud både før og efter vendingen
- 3) Løberen placerer højre fod ved siden af venstre og skifter til HBU skær umiddelbart fulgt af et baglæns kryds, således at venstre fod krydses over højre til VBI skær. Frie ben strækkes derefter bagud og overkroppen drejes indad i cirklen på vej mod (4)
- 4) Løberen skifter skær fra VBI til VBU idet frie ben strækkes frem efter skærskiftet ved overgangen til den anden cirkel. Frie ben strækkes frem og overkroppen drejes ud af cirklen. Frie ben føres derefter bagud på vej mod (5)
- 5) Løberen udfører en VBU til HFU åben Mohawk med frie ben strakt bagud både før og efter vendingen
- 6) Løberen udfører et HFU til HBI tretal med frie ben strakt bagud både før og efter vendingen
- 7) Løberen placerer venstre fod ved siden af højre og skifter til VBU skær umiddelbart fulgt af et baglæns kryds, således at højre fod krydses over venstre til HBI skær. Frie ben strækkes derefter bagud og overkroppen drejes indad i cirklen på vej mod (8)
- 8) Løberen skifter skær fra HBI til HBU idet frie ben strækkes frem efter skærskiftet ved overgangen til den anden cirkel. Frie ben strækkes frem og overkroppen drejes ud af cirklen. Frie ben føres derefter bagud på vej mod (1)

Derefter gentages trin 1) til 8).

Generelt:

Efter tre hele ottetaller er løbet, løbes ud af ottetallet forlæns efter (1), fortsat på VFU skær.

Cirklernes og ottetallets størrelse afhænger af løberens alder, styrke og udvikling. Generelt skal hver cirkel have en diameter på tre gange løberens højde.