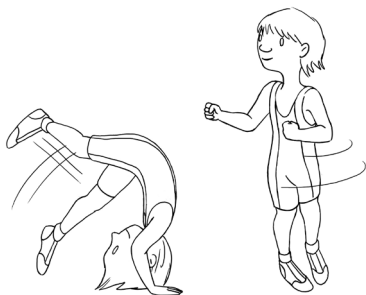




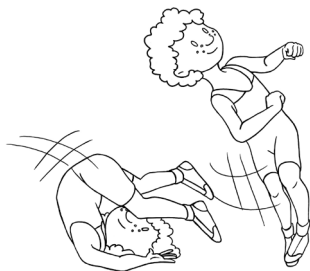
Teknikmærke



## 1. Forlæns kolbøtte + hop og drej

**Beskrivelse:** Lav en almindelig forlæns kolbøtte! I det du lander laver du et hop, hvor du roterer en hel omgang rundt om dig selv. (360 grader.) Land i balance på fødderne!

---



## 2. Baglæns kolbøtte + hop og drej

**Beskrivelse:** Lav en almindelig baglæns kolbøtte! I det du lander, laver du et hop, hvor du roterer en hel omgang omkring dig selv! (360 grader.) Land i balance på fødderne!

---



## 3. Vejrmølle

**Beskrivelse:** Øvelsen udføres sidelæns med strakt ryg og der støttes mod underlaget i strakt arm.

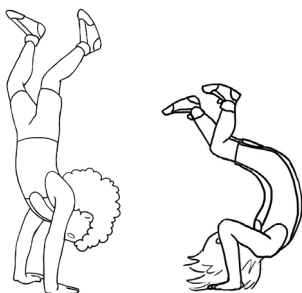
Med hovedet pegende mod madrassen og fuldt strakte ben, overføres vægten til den modsatte arm, således at benene laver en bue i luften, før der atter landes på benene.



## 4. Araberspring

**Beskrivelse:** Øvelsen startes lige som en vejrmølle, dog sættes begge arme i madrassen samtidigt. Endvidere så landes der også med samlede ben i modsætning til en vejrmølle. I direkte forlængelse af araberspringet hoppes der med fuld kraft og benene trækkes med op til brystkassen. Der landes med samlede ben igen.

---



## 5. Gå på hænder + kolbøtte

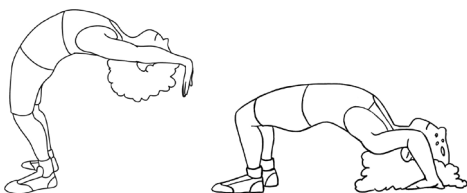
**Beskrivelse:** Fra stående position på begge ben sættes begge hænder i madrassen, og der sættes fra med benene, så man balancerer med benene udstrakte. Her skal man holde balancen i minimum 2-3 sekunder, hvorefter man udfører en kolbøtte.

---



## 6. Kraftsspring

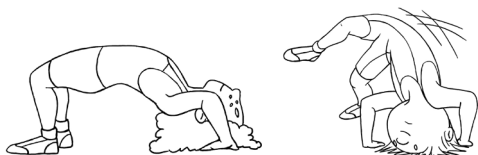
**Beskrivelse:** Fra stående position sættes panden og hænderne mod madrassen, hvor hænderne er placeret omtrent parallelt med halsen. I det panden sættes i underlaget kippes der med benene således, at man lander stående på fødderne



## 7. Bagover i bro

**Beskrivelse:** Stræk armene op over hovedet og bøj ryggen bagover indtil hænderne rører madrassen og du står i bro!

---



## 8. Bro - rundgang

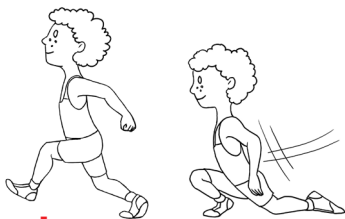
**Beskrivelse:** Startpositionen er i bro. Hovedet bliver stående fastlåst, således man kan holde blikket på det samme punkt under hele øvelsen. Øvelsen skal udføres en gang til hver side.

---



## 9. Balanceøvelse

**Beskrivelse:** Startposition er liggende på maven! Rul om på ryggen uden at arme og ben rører madrassen! Fortsæt rulningen videre om på maven, igen uden at arme og ben rører madrassen!

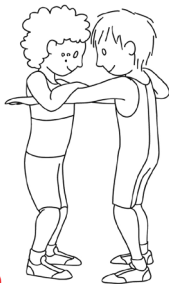


## 10. Gå på livet - forøvelse

**Beskrivelse:** Man lægger vægten på sit bagerste ben og sænker sin overkrop, således man danner basis for et kraftfuldt fremadrettet dyk med ret ryg. Dykket opstår ved at det forreste knæ føres frem og plantes i madrassen. Herefter følger det bagerste ben, hvor foden placeres i madrassen, således man kommer tilbage til en stående stilling. Samtidigt med det bagerste ben føres frem, roteres kroppen en kvart omgang, samtidig med at begge arme føres frem og hænderne mødes i en kobling foran kroppen.

Husk at udføre til begge sider!

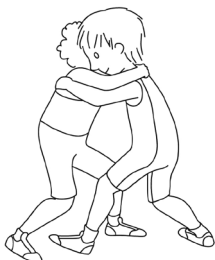
---



## 11. Køre under armene

**Beskrivelse:** Startpositionen er bryst mod bryst, og der lægges moderat pres mod makkeren. Armene køres skiftevis fra side til side under makkerens arme. Albuerne er tæt ind til kroppen således, at det kræver styrke at køre under armene. Benstillingen skifter ligeledes således, at højre ben er fremme, når højre arm køres under. Benene kan også stå parallelt, mens armene køres under.

---



## 12. Stå i hovedfaldskobling

**Beskrivelse:** Bryderne står i hovedfaldskobling med front mod hinanden, og med ret ryg. Benstillingen skal til enhver tid være korrekt. Hvis man har venstre arm under, skal venstre ben stå forrest og omvendt! Panden placeres nede i skulderen eller brystet på makkeren. Bevæg hinanden rundt på madrassen. Husk korrekt benstilling.



### 13. Inddyk fra hovedfaldskobling

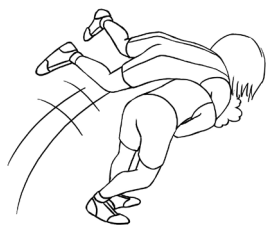
**Beskrivelse:** Formålet med denne øvelse er at "komme på ryggen" af makkeren, og dermed få kontrol over ham i parterre. Startpositionen er hovedfaldskobling som øvelsen ovenfor. Samtidig med at man går ned i knæ og går fremad, flyttes makkerens højre arm længere ud til højre, således der skabes plads. Hoftene skydes frem, samtidigt med dit højre ben placeres forrest - mellem makkerens ben. Fra denne position dykker man fra hovedfaldskoblingen ved, at stikke sit hoved ind i det opståede mellemrum. Dette gøres samtidigt med at man retter benene ud, og ender således stående på siden af makkeren. Afslutningsvis flyttes din venstre arm, med henblik på at lave en kobling rundt om livet på makkeren, således at man kan tvinge ham i parterre.

HUSK at udføre øvelsen til begge sider.

### 14. Stå i krydstagskobling

**Beskrivelse:** Startposition i krydstagskobling. Hvis du har hans venstre arm under din, så skal dit venstre ben være fremme. Ligeledes skal din højre skulder sættes mod makkerens brystkasse, så du har pres mod ham og han sidder i klemme. Såfremt makkerens højre arm er under din, er fremgangsmåden magen til - blot omvendt.

Bevæg hinanden rundt på madrassen. Husk korrekt benstilling.



### 15. Kunstmare

**Beskrivelse:** Den der udfører grebet, griber makkerens højre arm over albuen, og fører den ind under egen venstre arm, hvor den fikseres. Angriberens højre arm svinges ind under makkerens højre arm, samtidig med at kroppen roterer! Der drejes rundt således at ryggen er helt tæt på makkeren og højre hånd griber om makkerens højre arm over albuen. Selve rotationen skal udføres meget "dybt", med både ben og arm, således at der skabes et vrid i armen. Vridet fortsættes indtil makkeren mister balancen og kastes da over skulderen.

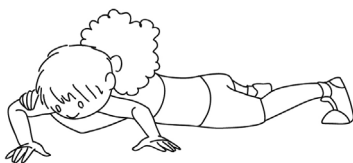
HUSK at udføre den til begge sider.



## 16. Undgå fald

**Beskrivelse:** Øvelsen starter med at din makker slår et hovedfaldsgreb på dig. Så snart du lander på madrassen, skal du dreje kroppen og vende dig ind mod din makker. Den arm din makker har fat i, skal du trække til dig. Din frie arm skal bruges til at skubbe makkeren i ryggen. Lig tæt på din makker med dine ben.

---

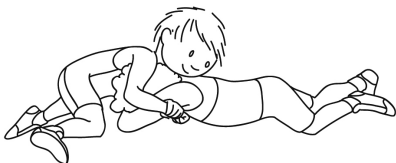


## 17. Skulderlås

**Beskrivelse:** Startpositionen er liggende ovenpå makkeren i parterre. Kast den ene arm over ryggen og griб makkerens overarm. Den anden arm presses ind under makkerens brystkasse, så du kan få godt fat i din egen underarm. Husk at koble tæt og stramt. Bevæg dig herefter rundt om hovedet på din makker, som derved rygvendes.

HUSK at udføre den til begge sider!

---



## 18. Hovedrulning

**Beskrivelse:** Startpositionen er liggende ovenpå makkeren. Der kobles tæt om makkerens hoved og venstre arm. Herefter løftes dit højre knæ op til den fikserede arm, og der rulles til højre side. Koblingen skal forblive tæt under hele udførelsen. Når grebet er udført, skal man sidde sådan at man er klar til at udføre grebet igen.

HUSK at udføre den til begge sider!



## 19. Rulning

**Beskrivelse:** Denne øvelse udføres liggende i parterre. Med en helt tæt kobling løftes det ene ben og sparkes eksplosivt ind under makkeren. Denne bevægelse giver kraft til at rulle makkeren en hel omgang. Øvelsen slutter først når man igen ligger oven på makkeren, og har kontrol over ham. Dette gøres ved at låse hans ben ved hjælp af dine fødder.

HUSK at udføre grebet til begge sider.

---