





# Danmarks Brydeforbund

## Prøve – Guldmærket

Navn	Startlicens nr	Klub	Gå på hænder	Gå bagover i bro + overslag	Kraftspring uden hovedet	Araber-kolbøtte	Araber-flikflak	Gå i bro + gå	Ormen	Freestyle	Krydstag fra gennemgående ø.	Kør under arme + inddyk	Krydstag kobling + Russerkryds	Krydstag kobling + Overstyrkning	Rulning	Forsvar mod rulning	Øvelse for forsvar mod rulning	Hoved-i-klemme fra parterre	Rigtig bevægelse t. klassisk løft
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

- |                                   |                                      |  |
|-----------------------------------|--------------------------------------|--|
| 1. Gå på hænder                   | 8. Freestyle – Find selv på et       | 13. Rulning (Højre og venstre)         |
| 2. Gå bagover i bro + overslag    | 9. Krydstag fra gennemgående øvelse  | 14. Forsvar mod rulning                |
| 3. Kraftspring uden hovedet       | 10. Kør under arme + inddyk          | 15. Øvelse for forsvar mod rulning     |
| 4. Araber-kolbøtte – En bevægelse | 11. Krydstag kobling + Russerkryds   | 16. Hoved-i-glemme fra parterre        |
| 5. Araber-flikflak                | 12. Krydstag kobling + Overstyrkning | 17. Rigtig bevægelse til klassisk løft |