|  |  |
| --- | --- |
| **Anledning:** | **Klub:** |
| **Dato:** | **Sted:** |

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