





# Danmarks Brydeforbund

## Prøve – Sølvmærket (fristil)

Navn	Startlicens nr	Klub	Forlæns kolbøtte	Baglæns kolbøtte	Vejrmølle	Araberspring	Gå på hænder	Kraftsspring	Bagover i bro	Bro – Rundgang	Balanceøvelse	Markere dyk	Køre under arme	Stå i fristilpos. m. bevægelse.	Dyk med point.	Skruen	Møllen	Undgå fald	Skulderlås	Hovedrulning	Oprulning
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

1. Forlæns kolbøtte + hop og drej
2. Baglæns kolbøtte + hop og drej
3. Vejmølle
4. Araberspring
5. Gå på hænder + kolbøtte
6. Kraftsspring
7. Bagover i bro

8. Bro – Rundgang
9. Balanceøvelse
10. Markere dyk
11. Køre under arme
12. Stå i fristilposition med bevægelse
13. Dyk med point
14. Skruen

15. Møllen
16. Undgå fald
17. Skulderlås
18. Hovedrulning
19. Oprulning