

Innehållsförteckning

Gemensamma mål	2
Svårighetsmål LILA-Dam.....	3-11
Svårighetsmål RÖD-Dam.....	12-14
Svårighetsmål BLÅ-Dam.....	15-29

Gemensamma mål

Vighetsmoment	Rätt utförande	Vanliga fel & korrigeringar	Filmer
Splitt	Minst 135 grader delning.	När vi stretchar sittandes ska knän peka upp mot taket. (utåtvridning)	
Spagat Höger	Spagat med högerben fram. Kunna sitta avslappnat utan armstöd	Vrid ut bakbenet för att få ut mer och komma längre ner i spagaten	
Spagat Vänster	Spagat med vänster ben fram. Kunna sitta avslappnat utan armstöd	Vrid ut bakbenet för att få ut mer och komma längre ner i spagaten	

Målet är att alla gymnaster ska klara att sitta i splitt och spagat för att ha en bred grund att utgå ifrån för att kunna anpassa oss när reglementen ändras och uppdateras. Samt att det behövs för att nå svårighetsmålen för 2025.

- Svårigheterna övas till att utföras utan avdrag. När gymnasten kan utföra svårigheten med god teknik och minimalt avdrag kan hen öva på nästa svårighet i målsteget
- Vi i GF Örebro strävar mot att ha en utförande poäng på 8,0 eller mer. Tävlars man med fler är 10 gymnaster i friståendet så strävar vi mot en utförande poäng på 6,5 eller högre.
- Varje gymnast ska tävla i fristående minst 1 gång per termin
- Vi anpassar oss till laget inför tävling samt ger utrymme för individen att utvecklas på sin egen nivå på träning
- Piruetter och hopp ska övas på båda ben och skruv-håll men TÄVLAS till Vänster.

Svårighetsmål Flickor/Damer 2025

1. Senior Dam, Lila

Hopp	Rätt utförande	Vanliga fel & korrigeringar	Filmer
J10? Switch leap twisting	Båda benen raka, ej kick. Första ben 45 grader innan saxning av ben. Bendelning 180 grader, twist 180 grader. Twisten måste vara färdig innan landning.	Glömmer att vrida ut ben och kan då inte dela 180 grader. Lyfter ej första ben över 45 grader. Glömmer att få med höften i sista twisten och är då ej runt 180 grader.	https://youtu.be/HYMail-YM6I
J1003 Straddle pike jump twisting	Bendelning minst 135 grader samt 90 grader pik. Båda benen raka ej kick. Twist 360.	Fuskar i starten på hoppet genom att flytta fötterna. Starta i lätt utåtvridning för att förebygga. Glömmer att få med höften i sista halvan och är då ej runt 360 grader.	
J1002 Tuck jump twisting	Knän över 90 grader en gång under hoppet. Twist 540.	Glömmer ta med armar för farttagning i starten och får ej upp knäna. Gruppera efter 180 twist och slå ut höft och armar och skruva 360.	
J1022 Splitt leap	Bendelning 180 grader. Rakt framben ej kick. Böjt bakben, foten vid axelhöjd eller högre. Landa på ett eller två ben.	Glömmer att vrida ut och kommer då ej ut i 180 graders bendelning. Får ej upp foten till axelhöjd. Ta hjälp av armarna i starten på hoppet.	

J1029 Tuck hop twisting	Knäna över 90 grader en gång under hoppet. Hoppa ifrån och landa på samma ben. Twist 360.	Fuskar i starten genom att vrida höften för mycket. Starta i lätt utåtvridning för att förebygga. Får ej upp knäna över 90 grader, speciellt benet som man hoppar ifrån med.	
Balanser	Rätt utförande	Vanliga fel & korrigeringar	Filmer
DB1004 Piroette forward, free leg 90	Fria benet 90 utan handsupport. Hälen definierar graden mot höften. 540 grader runt som mäts av höften. På tå hela varvet runt.	Tappar "fyrkanten" och höften och blir då sned och faller ur piruetten. Är för svag i fotleden och orkar inte hålla en rak linje på tå och faller ur.	
HB1001 Handstand	Raka armar. Benens position är valfri men måste vara samma i hela laget. Handstående ska hållas i 2 sekunder.	Svankar och hittar ej en rak position. Placera kroppen rakt ovanför axlarna.	https://youtu.be/CPt_Mf4m31k
DB1006 Press up to handstand	Start och slut position ska vara tydliga. Raka ben ihop. Brytningen ska utföras med kontroll och utan paus. Raka armar och höft i avslutande handstående.	Är för svag i axlar och kan inte luta över tillräckligt. Stel i baksida lår och kan inte "vika" tillräckligt i höften.	
SB1006 Scale	Våghalvstående 120 grader på tå. Överkroppen ska vara horisontal. Höften definierar delningen. Ska hållas i 2 sekunder.	Glömmer vrida ut och kommer inte hela vägen upp. För svag och stel i ländryggen. För stel i spagat.	https://youtu.be/PR4dTZeOG_A
SB1001 Side balance with hand	Sid-balans 180 grader. Kroppen i upprätt position. Höften definierar bendelningen. Båda benen raka. Håll i 2 sekunder.	För stel i splitt och får därför inte upp benet 180 grader.	

Akro	Rätt utförande	Vanliga fel & korrigeringar	Filmer
A1007A Backwards salto	Sträcksalto 360	Öppnar inte bröstet i starten och tappar höjden.	
A1013 Free cartweel	Hjulning utan handstöd	Använder inte kicken och armarna för att komma runt. Rakt bakben och raka armar för att få upp höjden.	https://youtu.be/H-AopWYausA
A1004 Free handspring	Spagathandvolt utan händer, landa på ett ben.	Öppnar inte i bröstet i starten och tappar höjden.	

2. Junior Dam, Lila

Hopp	Rätt utförande	Vanliga fel & korrigeringar	Filmer
J1024 Switch leap twisting	Båda benen raka, ej kick. Första ben 45grader innan saxning av ben. Bendelning 180grader, twist 180 grader. Twisten måste vara färdig innan landning.	Glömmer att vrida ut ben och kan då inte dela 180 grader. Glömmer att få med höften i sista twisten och är då ej runt 180 grader.	https://youtu.be/HYMail-YM6I
J1003 Straddle pike jump twisting	Bendelning minst 135 grader samt 90 grader pik. Båda benen raka ej kick. Twist 360.	Fuskar i starten på hoppet genom att flytta fötterna. Starta i lätt utåtvridning för att förebygga. Glömmer att få med höften i sista halvan och är då ej runt 360 grader.	
J1002 Tuck jump twisting	Knän över 90 grader en gång under hoppet. Twist 540.	Glömmer ta med armar för farttagning i starten och får ej upp knäna. Gruppera efter 180 twist och slå ut höft och armar och skruva 360.	
J1022 Splitt leap	Bendelning 180 grader. Rakt framben ej kick. Böjt bakben, foten vid axelhöjd eller högre. Landa på ett eller två ben.	Glömmer att vrida ut och kommer då ej ut i 180 graders bendelning. Får ej upp foten till axelhöjd. Ta hjälp av armarna i starten på hoppet.	
J1029 Tuck hop twisting	Knäna över 90 grader en gång under hoppet. Hoppa ifrån och landa på samma ben. Twist 360.	Fuskar i starten genom att vrida höften för mycket. Starta i lätt utåtvridning för att förebygga. Får ej upp knäna över 90 grader, speciellt benet som man hoppar ifrån med.	

Balanser	Rätt utförande	Vanliga fel & korrigeringar	Filmer
DB1004 Piroette forward, free leg 90	Fria benet 90 grader utan handsupport. Hälen definierar graden mot höften. 540 grader runt som mäts av höften. På tå hela varvet runt.	Tappar "fyrkanten" och höften och blir då sned och faller ur piruetten. Är för svag i fotleden och orkar inte hålla en rak linje på tå och faller ur.	
HB1001 Handstand	Raka armar. Benens position är valfri men måste vara samma i hela laget. Handstående ska hållas i 2 sekunder.	Svankar och hittar ej en rak position. Placera kroppen rakt ovanför axlarna.	https://youtu.be/CPt_Mf4m31k
DB1006 Press up to handstand	Start och slut position ska vara tydliga. Raka ben ihop. Brytningen ska utföras med kontroll och utan paus. Raka armar och höft i avslutande handstående.	Är för svag i axlar och kan inte luta över tillräckligt. Stel i baksida lår och kan inte "vika" tillräckligt i höften.	
SB1006 Scale	Våghalvstående 120 grader på tå. Överkroppen ska vara horisontal. Höften definierar delningen. Ska hållas i 2 sekunder.	Glömmer vrida ut och kommer inte hela vägen upp. För svag och stel i ländryggen. För stel i spagat.	https://youtu.be/PR4dTZeOG_A
SB1001 Side balance with hand	Sid-balans 180 grader. Kroppen i upprätt position. Höften definierar bendelningen. Båda benen raka. Håll i 2 sekunder.	Stel i splitt. Svag i fotled och kan då inte parera balansen. Träna på olika underlag	

Akro	Rätt utförande	Vanliga fel & korrigeringar	Filmer
A1007A Backwards salto	Sträcksalto 360	Öppnar inte bröstet i starten och tappar höjden.	
A1013 Free cartweel	Hjulning utan handstöd	Använder inte kicken och armarna för att komma runt. Rakt bakben och raka armar för att få upp höjden.	https://youtu.be/H-AopWYausA
A1004 Free handspring	Spagathandvolt utan händer, landa på ett eller två ben.	Öppnar inte i bröstet i starten och tappar höjden.	

3. Usm Dam, Ljuslila. Nivå 2/3 Ljuslila.

Hopp	Rätt utförande	Vanliga fel & korrigeringar	Filmer
J824 Switch leap twisting	Båda benen raka, ej kick. Första ben 45grader innan saxning av ben. Bendelning 135grader, twist 180 grader. Twisten måste vara färdig innan landning.	Glömmer att vrida ut ben och kan då inte dela 135 grader. Glömmer att få med höften i sista twisten och är då ej runt 180 grader.	https://youtu.be/0IAFi5gxBck
J803 Straddle pike jump twisting	Bendelning minst 135 grader samt 90 grader pik. Båda benen raka ej kick. Twist 180.	Fuskar i starten på hoppet genom att flytta fötterna. Starta i lätt utåtvridning för att förebygga. Glömmer att få med höften i sista halvan och är då ej runt 180 grader.	https://youtu.be/bMKCsgwDgIk
J802 Tuck jump twisting	Knän över 90 grader en gång under hoppet. Twist 360, mäts i höften.	Fuskar i starten på hoppet genom att flytta fötterna. Starta i lätt utåtvridning för att förebygga. Får ej upp knäna över 90 grader.	https://youtu.be/N - 5UNUCUwM
J822 Split leap	Bendelning 180 grader. Raka ben ej kick.	Glömmer att vrida ut och kommer då ej ut i 180 graders bendelning. Ta hjälp av armarna i starten på hoppet.	
J1029 Tuck hop twisting	Knäna över 90 grader en gång under hoppet. Hoppa ifrån och landa på samma ben. Twist 360.	Fuskar i starten genom att vrida höften för mycket. Starta i lätt utåtvridning för att förebygga. Får ej upp knäna över 90 grader, speciellt benet som man hoppar ifrån med.	

Balanser	Rätt utförande	Vanliga fel & korrigeringar	Filmer
DB803 Piroette forward, free leg with hand support 90 grader	Fria benet minst 90 grader med handsupport. Hälen definierar graden mot höften. 540 grader runt som mäts av höften. På tå hela varvet runt.	Tappar "fyrkanten" och höften och blir då sned och faller ur piruetten. Är för svag i fotleden och orkar inte hålla en rak linje på tå och faller ur.	
HB1001 Handstand	Raka armar. Benens position är valfri men måste vara samma i hela laget. Handståendet ska hållas i 2 sekunder.	Svankar och hittar ej en rak position. Placera kroppen rakt ovanför axlarna.	https://youtu.be/CPt_Mf4m31k
DB805 Press up to handstand	Start och slut position ska vara tydliga. Raka ben delade. Brytningen ska utföras med kontroll och utan paus. Raka armar och höft i avslutande handstående.	Är för svag i axlar och kan inte luta över tillräckligt. Stel i baksida lår och kan inte "vika" tillräckligt i höften.	https://youtu.be/r8EPOeT2Tg0
SB806 Scale	Våghalvstående 120 grader. Överkroppen ska vara horisontal. Höften definierar delningen. Ska hållas i 2 sekunder.	Glömmer vrida ut och kommer inte hela vägen upp. För svag och stel i ländryggen. För stel i spagat.	https://youtu.be/28kTFBUJGWM
SB801 Side balance with hand	Sid-balans 120 grader på tå. Kroppen i upprätt position. Höften definierar bendelningen. Båda benen raka. Håll i 2 sekunder.	Stel i splitt. Svag i fotled och kan då inte parera balansen. Träna på olika underlag	https://youtu.be/vol2dHKPFCg

Akro	Rätt utförande	Vanliga fel & korrigeringar	Filmer
A607A Backwards salto	Grupperad salto	Öppnar inte bröstet i starten och tappar höjden.	
A1013 Free cartweel	Hjulning utan handstöd	Använder inte kicken och armarna för att komma runt. Rakt bakben och raka armar för att få upp höjden.	https://youtu.be/H-AopWYausA
A802 Mokina	Grupperad volt från 1 ben, landa på ett eller två ben.	Glömmer kicka benet uppåt och tappar höjd.	

4. Nivå 3/5 **Röd**. Utvecklingsgrupper **Röd**.

Hopp	Rätt utförande	Vanliga fel & korrigeringar	Filmer
HB508 Saxlantmätarhopp 180 skruv	Båda benen raka, ej kick. Första ben 45grader innan saxning av ben. Bendelning 135 grader, skruv 180 grader. skruven måste vara färdig innan landning.	Glömmer att vrida ut ben och kan då inte dela 135 grader. Glömmer att få med höften i skruven och är då ej runt 180 grader.	https://youtu.be/0IAFi5gxBck
HA403 Pikerat grenhopp 180 skruv	Bendelning minst 135 grader samt 90 grader pik. Båda benen raka ej kick. Skruv 180 grader.	Fuskar i starten på hoppet genom att flytta fötterna. Starta i lätt utåtvridning för att förebygga. Glömmer att få med höften i sista halvan och är då ej runt 180 grader.	https://youtu.be/bMKCsgwDgIk
HA302 Grupperat hopp 360 skruv	Knän över 90 grader en gång under hoppet. Skruv 360, mäts i höften.	Fuskar i starten på hoppet genom att flytta fötterna. Starta i lätt utåtvridning för att förebygga. Får ej upp knäna över 90 grader.	https://youtu.be/N - 5UNUCUwM
HB607 Saxlantmätarhopp	Bendelning 180 grader. Saxa med raka ben ej kick. Första ben minst 45 grader innan sax. Avstamp och landning på samma fot.	Glömmer att vrida ut och kommer då ej ut i 180 graders bendelning. Ta hjälp av armarna i hoppet.	
HA501 Ljushopp 720 skruv	Rak kropp i luften, 720 grader skruv. Valfri placering av armar	Fuskar i starten genom att flytta fötterna. Starta i lätt utåtvridning för att förebygga. Tappar sin "fyrkant" och blir då sned i luften.	

Balanser	Rätt utförande	Vanliga fel & korrigeringar	Filmer
P405 Framåt 90 grader utan handstöd	Fria benet minst 90 grader utan handsupport. Hälen definierar graden mot höften. 360 grader runt som mäts av höften. På tå hela varvet runt.	Tappar "fyrkanten" och höften och blir då sned och faller ur piruetten. Är för svag i fotleden och orkar inte hålla en rak linje på tå och faller ur.	https://youtu.be/Ujz1KQ2Q6ic
P402 Bakåt	720 piruett. Fria benet i valfri position men måste vara samma i hela laget. Höften definierar hur många varv. På tå hela varvet runt.	Tappar "fyrkanten" och höften och blir då sned och faller ur piruetten. Är för svag i fotleden och orkar inte hålla en rak linje på tå och faller ur.	
BB501 Handstående	Raka armar. Benens position är valfri men måste vara samma i hela laget. Handstående ska hållas i 2 sekunder.	Svankar och hittar ej en rak position. Placera kroppen rakt ovanför axlarna.	https://youtu.be/CPT_Mf4m31k
BC501 Brytning delade ben.	Start och slut position ska vara tydliga. Raka ben delade. Brytningen ska utföras med kontroll och utan paus. Raka armar och höft i avslutande handstående samt benen ihop.	Är för svag i axlar och kan inte luta över tillräckligt. Stel i baksida lår och kan inte "vika" tillräckligt i höften.	https://youtu.be/r8EPOeT2Tg0
BB603b Spetspik 90	Raka ben, delning 45 grader. Inget stöd mot armarna. Endast händer i golvet.	Är för svag i triceps samt bål och kan inte trycka fram höften och luta bak. Stel i baksida lår och kan inte "vika" tillräckligt i höften.	https://youtu.be/--HghscqJlg

BA406 Våghalvstående	Våghalvstående 120 grader. Överkroppen ska vara horisontal. Tårna definierar delningen. Raka ben. Ska hållas i 2 sekunder.	Glömmer vrida ut och kommer inte hela vägen upp. För svag och stel i ländryggen. För stel i spagat.	https://youtu.be/28kTFBUJGWM
BA501 Sidobalans med handstöd	Sidobalans 120 grader på tå. Kroppen i upprätt position. Hälen definierar bendelningen mot höften. Båda benen raka. Håll i 2 sekunder.	Stel i splitt. Svag i fotled och kan då inte parera balansen. Träna på olika underlag	https://youtu.be/voL2dHKPFCg

Akro	Rätt utförande	Vanliga fel & korrigeringar	Filmer
A105 Hjulning	Hjulning	Titta på fötterna och placera mjukt en i taget i golvet.	https://youtu.be/Bsan40fEejU
A303 Flick-flack	Flickis med delade ben	Stor bendelning och hög förstabåge.	https://youtu.be/Bsan40fEejU
A?05 Ariel	Hjulning utan händer	Böj mycket på avstampsbenet och ha en stor bendelning.	https://youtu.be/H-AopWYausA

5. År 4 Nivå 3/6 Blå

Hopp	Rätt utförande	Vanliga fel & korrigeringar	Filmer
HB508 Saxlantmätarhopp 180 skruv	Båda benen raka, ej kick. Första ben 45grader innan saxning av ben. Bendelning 135 grader, skruv 180 grader. skruven måste vara färdig innan landning.	Glömmer att vrida ut ben och kan då inte dela 135 grader. Glömmer att få med höften i skruven och är då ej runt 180 grader.	https://youtu.be/OIAFi5gxBck
HA403 Pikerat grenhopp 180 skruv	Bendelning minst 135 grader samt 90 grader pik. Båda benen raka ej kick. Skruv 180 grader.	Fuskar i starten på hoppet genom att flytta fötterna. Starta i lätt utåtvridning för att förebygga. Glömmer att få med höften i sista halvan och är då ej runt 180 grader.	https://youtu.be/bMKCsgwDglk
HA504 Sissone	Bendelning 180 grader. Raka ben, ej kick. Hoppa från 2 ben landa på ett.	Glömmer ta med armar för farttagning i starten. Glömmer vrida ut. Böj knät i landningen och fortsatt bakåt för en mjuk landning.	https://youtu.be/bizJcasX-1I
HB307 Saxlantmätarhopp	Bendelning 135 grader. Saxa med raka ben ej kick. Första ben minst 45 grader innan sax. Avstamp och landning på samma fot.	Glömmer att vrida ut och kommer då ej ut i 135 graders bendelning. Ta hjälp av armarna i hoppet.	https://youtu.be/k2CeDnCcM7w
HA301 Ljushopp 540 skruv	Rak kropp i luften, 540 grader skruv. Valfri placering av armar	Fuskar i starten genom att flytta fötterna. Starta i lätt utåtvridning för att förebygga. Tappar sin "fyrcant" och blir då sned i luften.	https://youtu.be/NbHQxP--8IE

Balanser	Rätt utförande	Vanliga fel & korrigeringar	Filmer
P405 Framåt 90 grader utan handstöd	Fria benet minst 90 grader utan handsupport. Hälen definierar graden mot höften. 360 grader runt som mäts av höften. På tå hela varvet runt.	Tappar "fyrkanten" och höften och blir då sned och faller ur piruetten. Är för svag i fotleden och orkar inte hålla en rak linje på tå och faller ur.	https://youtu.be/Ujz1KQ2Q6ic
P302 Bakåt	540 piruett. Fria benet i valfri position men måste vara samma i hela laget. Höften definierar hur många varv. På tå hela varvet runt.	Tappar "fyrkanten" och höften och blir då sned och faller ur piruetten. Är för svag i fotleden och orkar inte hålla en rak linje på tå och faller ur.	https://youtu.be/8jcw8Q5XcF4
BB501 Handstående	Raka armar. Benens position är valfri men måste vara samma i hela laget. Handstående ska hållas i 2 sekunder.	Svankar och hittar ej en rak position. Placera kroppen rakt ovanför axlarna.	https://youtu.be/CPT_Mf4m31k
BC501 Brytning delade ben.	Start och slut position ska vara tydliga. Raka ben delade. Brytningen ska utföras med kontroll och utan paus. Raka armar och höft i avslutande handstående samt benen ihop.	Är för svag i axlar och kan inte luta över tillräckligt. Stel i baksida lår och kan inte "vika" tillräckligt i höften.	https://youtu.be/r8EPOeT2Tg0
BB403b Spetspik 45	Raka ben, delning 45 grader. Inget stöd mot armarna. Endast händer i golvet.	Är för svag i triceps samt bål och kan inte trycka fram höften och luta bak. Stel i baksida lår och kan inte "vika" tillräckligt i höften.	https://youtu.be/31exiBy-D24

BA406 Våghalvstående	Våghalvstående 120 grader. Överkroppen ska vara horisontal. Tårna definierar delningen. Raka ben. Ska hållas i 2 sekunder.	Glömmer vrida ut och kommer inte hela vägen upp. För svag och stel i ländryggen. För stel i spagat.	https://youtu.be/28kTFBUJGWM
BA301 Sidobalans med handstöd	Sidobalans 120 grader. Kroppen i upprätt position. Hälen definierar bendelningen mot höften. Båda benen raka. Håll i 2 sekunder.	Stel i splitt. Svag i fotled och kan då inte parera balansen. Träna på olika underlag	https://youtu.be/Bhg0wXoQBEo

Akro	Rätt utförande	Vanliga fel & korrigeringar	Filmer
A105 Hjulning	Hjulning	Titta på fötterna och placera mjukt en i taget i golvet.	https://youtu.be/Bsan40fEejU
A303 Flick-flack	Flickis med delade ben	Stor bendelning och hög förstabåge.	https://youtu.be/Bsan40fEejU
A?05 Ariel	Hjulning utan händer	Böj mycket på avstampsbenet och ha en stor bendelning.	https://youtu.be/H-AopWYausA

6. År 3 Nivå 3/6 Blå

Hopp	Rätt utförande	Vanliga fel & korrigeringar	Filmer
HB308 Saxlantmätarhopp 180 skruv	Båda benen raka, ej kick. Första ben 45grader innan saxning av ben. Bendelning 90 grader, skruv 180 grader. skruven måste vara färdig innan landning.	Glömmer att vrida ut ben och kan då inte dela 90 grader. Glömmer att få med höften i skruven och är då ej runt 180 grader.	https://youtu.be/y4m0AnlyjBI
HA303 Pikerat grenhopp	Bendelning minst 135 grader samt 90 grader pik. Båda benen raka ej kick.	Ta med armarna som farttagning upp sedan ut till tårna.	https://youtu.be/ndGBeWKMBv4
HA304 Sissone	Bendelning 135 grader. Raka ben, ej kick. Hoppa från 2 ben landa på ett.	Glömmer ta med armar för farttagning i starten. Glömmer vrida ut. Böj knät i landningen och fortsatt bakåt för en mjuk landning.	https://youtu.be/7Nycu-API2I
HB206 Lantmätarhopp	Bendelning 135 grader. Raka ben ej kick.	Glömmer att vrida ut och kommer då ej ut i 135 graders bendelning. Ta hjälp av armarna i hoppet.	https://youtu.be/afJwVMTMx54
HA301 Ljushopp 540 skruv	Rak kropp i luften, 540 grader skruv. Valfri placering av armar	Fuskar i starten genom att flytta fötterna. Starta i lätt utåtvridning för att förebygga. Tappar sin "fyrkant" och blir då sned i luften.	https://youtu.be/NbHQxP--8IE

Balanser	Rätt utförande	Vanliga fel & korrigeringar	Filmer
P405 Framåt 90 grader utan handstöd	Fria benet minst 90 grader utan handsupport. Hälen definierar graden mot höften. 360 grader runt som mäts av höften. På tå hela varvet runt.	Tappar ”fyrkanten” och höften och blir då sned och faller ur piruetten. Är för svag i fotleden och orkar inte hålla en rak linje på tå och faller ur.	https://youtu.be/Ujz1KQ2Q6ic
P302 Bakåt	540 piruett. Fria benet i valfri position men måste vara samma i hela laget. Höften definierar hur många varv. På tå hela varvet runt.	Tappar ”fyrkanten” och höften och blir då sned och faller ur piruetten. Är för svag i fotleden och orkar inte hålla en rak linje på tå och faller ur.	https://youtu.be/8jcw8Q5XcF4
BB501 Handstående	Raka armar. Benens position är valfri men måste vara samma i hela laget. Handstående ska hållas i 2 sekunder.	Svankar och hittar ej en rak position. Placera kroppen rakt ovanför axlarna.	https://youtu.be/CPt_Mf4m31k
BC501 Brytning delade ben.	Start och slut position ska vara tydliga. Raka ben delade. Brytningen ska utföras med kontroll och utan paus. Raka armar och höft i avslutande handstående samt benen ihop.	Är för svag i axlar och kan inte luta över tillräckligt. Stel i baksida lår och kan inte ”vika” tillräckligt i höften.	https://youtu.be/r8EPOeT2Tg0
BB403b Spetspik 45	Raka ben, delning 45 grader. Inget stöd mot armarna. Endast händer i golvet.	Är för svag i triceps samt bål och kan inte trycka fram höften och luta bak. Stel i baksida lår och kan inte ”vika” tillräckligt i höften.	https://youtu.be/31exiBy-D24

BA406 Våghalvstående	Våghalvstående 120 grader. Överkroppen ska vara horisontal. Tårna definierar delningen. Raka ben. Ska hållas i 2 sekunder.	Glömmer vrida ut och kommer inte hela vägen upp. För svag och stel i ländryggen. För stel i spagat.	https://youtu.be/28kTFBUJGWM
BA301 Sidobalans med handstöd	Sidobalans 120 grader. Kroppen i upprätt position. Hälen definierar bendelningen mot höften. Båda benen raka. Håll i 2 sekunder.	Stel i splitt. Svag i fotled och kan då inte parera balansen. Träna på olika underlag	https://youtu.be/Bhg0wXoQBEO

	Rätt utförande	Vanliga fel & korrigeringar	Filmer
A105 Hjulning	Hjulning	Titta på fötterna och placera mjukt en i taget i golvet.	https://youtu.be/Bsan40fEejU
A303 Flick-flack	Flickis med delade ben	Stor bendelning och hög förstabåge.	https://youtu.be/Bsan40fEejU
A?05 Ariel	Hjulning utan händer	Böj mycket på avstampsbenet och ha en stor bendelning.	https://youtu.be/H-AopWYausA

7. År 4 Nivå 7/8 BLÅ

Hopp	Rätt utförande	Vanliga fel & korrigeringar	Filmer
H3 Pikerat grenhopp 90 grader	Båda benen raka, ej kick. Bendelning 90 grader. Avstamp och landning från jämfota.	Glömmer att vrida ut ben och kan då inte dela 90 grader. Kickar ut benen istället för att lyfta.	https://youtu.be/3Rzv8OE8C5c
H4 Sissone	Bendelning 90 grader. Raka ben, ej kick. Hoppa från två ben och landa på ett.	Glömmer ta med armar för farttagning i starten. Glömmer vrida ut. Böj knät i landningen och fortsatt bakåt för en mjuk landning.	https://youtu.be/k0TwuVBkE14
H1 Ljushopp 540 grader	Rak kropp i luften, 540 grader skruv. Valfri placering av armar. Avstamp och landning från jämfota.	Fuskar i starten genom att flytta fötterna. Starta i lätt utåtvridning för att förebygga. Tappar sin "fyrkant" och blir då sned i luften.	https://youtu.be/NbHQxP--8IE
H9 Lantmätarhopp	Bendelning 90 grader. Raka ben ej kick. Överkroppen upprätt.	Glömmer att vrida ut och kommer då ej ut i 90 graders bendelning. Ta hjälp av armarna i hoppet.	https://youtu.be/lVrYI5sWtcQ
H2 Grupperat ljushopp med 360 grader skruv 360 grader	Grupperat ljushopp med 360 grader skruv. Höft och knävinkel 90 grader. Överkroppen upprätt och knäna ihop. Avstamp och landning från jämfota.	Fuskar i starten genom att flytta fötterna. Starta i lätt utåtvridning för att förebygga. Tappar sin "fyrkant" och blir då sned i luften. Lyfter knäna för lite.	https://youtu.be/N-5UNUCUwM

Balanser	Rätt utförande	Vanliga fel & korrigeringar	Filmer
P2 Framåt piruett 540 grader	540 piruett. Fria benet i valfri position men måste vara samma i hela laget. Höften definierar hur många varv. På tå hela varvet runt.	Tappar "fyrkanten" och höften och blir då sned och faller ur piruetten. Är för svag i fotleden och orkar inte hålla en rak linje på tå och faller ur.	https://youtu.be/fSgLLcghrT0
P3 Bakåt piruett 540 grader	540 piruett. Fria benet i valfri position men måste vara samma i hela laget. Höften definierar hur många varv. På tå hela varvet runt.	Tappar "fyrkanten" och höften och blir då sned och faller ur piruetten. Är för svag i fotleden och orkar inte hålla en rak linje på tå och faller ur.	https://youtu.be/8jcw8Q5XcF4
B1 Sidobalans med handstöd 90 grader	Raka ben. Det fria benet är 90 grader till sidan med hjälp av handstöd. Hälen definierar bendelningen. Kroppen ät upprätt.	Glömmer att vrida ut och blir då svårare att lyft benet 90 grader.	https://youtu.be/IM5hV0N4J2g
B3 Framåtbalans med handstöd 120 grader	Raka ben. Det fria benet är 120 grader framåt med hjälp av handstöd. Hälen definierar bendelningen. Kroppen ät upprätt.	Är för stel i baksida lår och kan då inte lyft 120 grader. Svag i fotleden och svårt att hålla balansen på ett ben. Öva upp styrkan i fotleden genom att öva på balansen på olika underlag.	https://youtu.be/z_aHFmSfwSE
B10 Piksitt	Raka ben och armar. Inget stöd mot armarna. Endast händer i golvet.	Är för svag i triceps samt bål och kan inte lyfta upp höften och benen. Stel i baksida lår och kan inte "vika" tillräckligt i höften.	https://youtu.be/B2n4JCOudDs

B5 Våghalvstående 45 grader	Överkroppen ska vara horisontal eller högre. Tårna definierar delningen. Raka ben. Ska hållas i 2 sekunder.	Glömmer vrida ut och kommer inte hela vägen upp. För svag och stel i ländryggen. För stel i spagat.	https://youtu.be/5rN57svWmm0
-----------------------------------	---	---	---

Akro	Rätt utförande	Vanliga fel & korrigeringar	Filmer
A105 Hjulning	Hjulning	Tappar i svanken och har en liten bendelning.	https://youtu.be/9jdQO5hMHGk

8. År 3 & 2 Nivå 7/8 BLÅ

Hopp	Rätt utförande	Vanliga fel & korrigeringar	Filmer
H3 Pikerat grenhopp 90 grader	Båda benen raka, ej kick. Bendelning 90 grader. Avstamp och landning från jämfota.	Glömmer att vrida ut ben och kan då inte dela 90 grader. Kickar ut benen istället för att lyfta.	https://youtu.be/3Rzv8OE8C5c
H4 Sissone	Bendelning 90 grader. Raka ben, ej kick. Hoppa från två ben och landa på ett.	Glömmer ta med armar för farttagning i starten. Glömmer vrida ut. Böj knät i landningen och fortsatt bakåt för en mjuk landning.	https://youtu.be/k0TwuVBkE14
H1 Ljushopp 360 grader	Rak kropp i luften, 360 grader skruv. Valfri placering av armar. Avstamp och landning från jämfota.	Fuskar i starten genom att flytta fötterna. Starta i lätt utåtvridning för att förebygga. Tappar sin "fyrkant" och blir då sned i luften.	https://youtu.be/TxnhDYfHtJI
H9 Lantmätarhopp	Bendelning 90 grader. Raka ben ej kick. Överkroppen upprätt.	Glömmer att vrida ut och kommer då ej ut i 90 graders bendelning. Ta hjälp av armarna i hoppet.	https://youtu.be/lVrYI5sWtcQ
H2 Grupperat 360 grader	Grupperat ljushopp med 360 grader skruv. Höft och knävinkel 90 grader. Överkroppen upprätt och knäna ihop. Avstamp och landning från jämfota.	Fuskar i starten genom att flytta fötterna. Starta i lätt utåtvridning för att förebygga. Tappar sin "fyrkant" och blir då sned i luften. Lyfter knäna för lite.	https://youtu.be/N_5UNUCUwM

Balanser	Rätt utförande	Vanliga fel & korrigeringar	Filmer
P2 Framåt piruett 360 grader	360 piruett. Fria benet i valfri position men måste vara samma i hela laget. Höften definierar hur många varv. På tå hela varvet runt.	Tappar "fyrkanten" och höften och blir då sned och faller ur piruetten. Är för svag i fotleden och orkar inte hålla en rak linje på tå och faller ur.	https://youtu.be/4xBbyDXQ_OA
P3 Bakåt piruett 360 grader	360 piruett. Fria benet i valfri position men måste vara samma i hela laget. Höften definierar hur många varv. På tå hela varvet runt.	Tappar "fyrkanten" och höften och blir då sned och faller ur piruetten. Är för svag i fotleden och orkar inte hålla en rak linje på tå och faller ur.	https://youtu.be/C3crxOG0H8w
B1 Sidobalans med handstöd 90 grader	Raka ben. Det fria benet är 90 grader till sidan med hjälp av handstöd. Hälen definierar bendelningen. Kroppen är upprätt.	Glömmer att vrida ut och blir då svårare att lyft benet 90 grader.	https://youtu.be/IM5hV0N4J2g
B3 Framåtbalans med handstöd 120 grader	Raka ben. Det fria benet är 120 grader framåt med hjälp av handstöd. Hälen definierar bendelningen. Kroppen är upprätt.	Är för stel i baksida lår och kan då inte lyft 120 grader. Svag i fotleden och svårt att hålla balansen på ett ben. Öva upp styrkan i fotleden genom att öva på balansen på olika underlag.	https://youtu.be/z_aHFmSfwSE
B10 Piksitt	Raka ben och armar. Inget stöd mot armarna. Endast händer i golvet.	Är för svag i triceps samt bål och kan inte lyfta upp höften och benen. Stel i baksida lår och kan inte "vika" tillräckligt i höften.	https://youtu.be/B2n4JCOudDs

B5 Våghalvstående 45 grader	Överkroppen ska vara horisontal eller högre. Tårna definierar delningen. Raka ben. Ska hållas i 2 sekunder.	Glömmer vrida ut och kommer inte hela vägen upp. För svag och stel i ländryggen. För stel i spagat.	https://youtu.be/5rN57svWmm0
-----------------------------------	---	---	---

Akro	Rätt utförande	Vanliga fel & korrigeringar	Filmer
A105 Hjulning	Hjulning	Tappar i svanken och har en liten bendelning.	https://youtu.be/9jdQO5hMHGk

9. År 1 Nivå 7/8 BLÅ

Hopp	Rätt utförande	Vanliga fel & korrigeringar	Filmer
H3 Pikerat grenhopp 90 grader	Båda benen raka, ej kick. Bendelning 90 grader. Avstamp och landning från jämfota.	Glömmer att vrida ut ben och kan då inte dela 90 grader. Kickar ut benen istället för att lyfta.	https://youtu.be/3Rzv8OE8C5c
H4 Sissone	Bendelning 90 grader. Raka ben, ej kick. Hoppa från två ben och landa på ett.	Glömmer ta med armar för farttagning i starten. Glömmer vrida ut. Böj knät i landningen och fortsatt bakåt för en mjuk landning.	https://youtu.be/k0TwuVBkE14
H1 Ljushopp 180 grader	Rak kropp i luften, 180 grader skruv. Valfri placering av armar. Avstamp och landning från jämfota.	Fuskar i starten genom att flytta fötterna. Starta i lätt utåtvridning för att förebygga. Tappar sin "fyrkant" och blir då sned i luften.	https://youtu.be/Dy2Ggv0cCBo
H9 Lantmätarhopp	Bendelning 90 grader. Raka ben ej kick. Överkroppen upprätt.	Glömmer att vrida ut och kommer då ej ut i 90 graders bendelning. Ta hjälp av armarna i hoppet.	https://youtu.be/lVrYl5sWtcQ
H2 Grupperat ljushopp med 180 grader	Grupperat ljushopp med 180 grader skruv. Höft och knävinkel 90 grader. Överkroppen upprätt och knäna ihop. Avstamp och landning från jämfota.	Fuskar i starten genom att flytta fötterna. Starta i lätt utåtvridning för att förebygga. Tappar sin "fyrkant" och blir då sned i luften. Lyfter knäna för lite.	https://youtu.be/ENCuJH_rz8w

Balanser	Rätt utförande	Vanliga fel & korrigeringar	Filmer
P2 Framåt piruett 180 grader	180 piruett. Fria benet i valfri position men måste vara samma i hela laget. Höften definierar hur många varv. På tå hela varvet runt.	Tappar "fyrkanten" och höften och blir då sned och faller ur piruetten. Är för svag i fotleden och orkar inte hålla en rak linje på tå och faller ur.	https://youtu.be/vJrKHm4pUw8
P3 Bakåt piruett 180 grader	180 piruett. Fria benet i valfri position men måste vara samma i hela laget. Höften definierar hur många varv. På tå hela varvet runt.	Tappar "fyrkanten" och höften och blir då sned och faller ur piruetten. Är för svag i fotleden och orkar inte hålla en rak linje på tå och faller ur.	https://youtu.be/YMVO9MwCH3w
B1 Sidobalans med handstöd 90 grader	Raka ben. Det fria benet är 90 grader till sidan med hjälp av handstöd. Hälen definierar bendelningen. Kroppen är upprätt.	Glömmer att vrida ut och blir då svårare att lyft benet 90 grader.	https://youtu.be/IM5hV0N4J2g
B3 Framåtbalans med handstöd 120 grader	Raka ben. Det fria benet är 120 grader framåt med hjälp av handstöd. Hälen definierar bendelningen. Kroppen är upprätt.	Är för stel i baksida lår och kan då inte lyft 120 grader. Svag i fotleden och svårt att hålla balansen på ett ben. Öva upp styrkan i fotleden genom att öva på balansen på olika underlag.	https://youtu.be/z_aHFmSfwSE
B10 Piksitt	Raka ben och armar. Inget stöd mot armarna. Endast händer i golvet.	Är för svag i triceps samt bål och kan inte lyfta upp höften och benen. Stel i baksida lår och kan inte "vika" tillräckligt i höften.	https://youtu.be/B2n4JCOudDs

B5 Våghalvstående 45 grader	Överkroppen ska vara horisontal eller högre. Tårna definierar delningen. Raka ben. Ska hållas i 2 sekunder.	Glömmer vrida ut och kommer inte hela vägen upp. För svag och stel i ländryggen. För stel i spagat.	https://youtu.be/5rN57svWmm0
-----------------------------------	---	---	---

Akro	Rätt utförande	Vanliga fel & korrigeringar	Filmer
A105 Hjulning	Hjulning	Tappar i svanken och har en liten bendelning.	https://youtu.be/9jdQO5hMHGk