

Märkesprogram

Märke 1:

Golv/Matta

Stå på ett ben (höger) räkna till 5

Stå på ett ben (vänster) räkna till 5

Hoppa på ett ben (höger)

Hoppa på ett ben (vänster)

Krypa genom tunnel

Åla

Rulla köttbulle

Stå på alla fyra kuta rygg och svanka

Gå krabbgång

Gå sälgång

Rulla stock

Räck

Hänga och räkna till 5

Sparka på ballonger

Ribbstol

Brevlåda

Skölja kläder byta hand

Bygga tak

Balans

Gå plankan Tjockmatta (fötter) Stenar (händer)

Gå på stenar balansera boll mot väggen

Rosa bom balansgång

Rosa bom+små bollar+små koner händer på bom, lägga bollar på små koner med fötterna

Boll

Kasta och fånga

Kasta boll i hink

Ringar

Hänga och räkna till 5

Gunga

Titta i fönster häva sig upp

Ärtpåse mellan fötterna kasta i rockring

Lianer

Gunga

Plint

Plintrappa och ljushopp

Märke 2:

Golv

Yoga sätt tårna bakom huvudet

Åla

Grodhopp rumpan ner mot golvet och hoppa upp

Kroppskontroll mage i golvet

Kroppskontroll rumpan i golvet

Hoppa hage rockringar

Jämfotahopp minihäckar

Sparka bakut

Kullerbytta

Rulla köttbulle resa sig upp

Rulla köttbulle-ljuset

Räck

Upphopp jämvägende

Hänga påse

Bygga tak

Ribbstolar

Klättra genom rockringar

Pallplint/plint

Pallplint händerna i golvet, knäna på
pallplint resa sig upp till tå

Hjula över pallplint

Bänk

Bänk upphöjd bom hoppa ner ljushopp

Falla raklång från bänk till tjockmatta på
rygg

Harskutt

Balans felvänd bänk ärtpåse på huvudet

Balans felvänd bänk hämta ärtpåse på mitten

Balans felvänd bänk ärtpåsar liggandes på
bänk inte nudda dem

Lianer

Gunga från bänk till bänk

Bom

Sadel på bom jämfotahopp med mellanhopp

Boll

Kasta boll över huvudet fånga Bollkontroll

Airtrack

Jämfotahopp

Hopprep

Vaggan (enskilt)

Ringar

Kullerbytta

Landningsteknik

Landning hårt underlag (Golv)

Landning mjukt underlag (tjockmatta)

Märke 3:

Matta/Golv

Bygga tak kullerbytta ner
Sparka bakut ledare tar emot
Kullerbytta till stående
Bakåtkullerbytta
Kullerbytta plintlock
Kullerbytta genom rockring
Åla
Hjula nedför osten
Yoga Ljuset

Satsbräda

Satsbräda+tjockmatta Ljushopp
Satsbräda+tjockmatta Krysshopp
Satsbräda+tjockmatta Gruppering/Köttbulle
Satsbräda + plint Katthopp

Räck

Upphopp jämvägende räkna till 5
kullerbytta
Låg räck överkast
Knäväck hålla i sig
Upphopp raka armar vippa med raka ben

Pallplint/bänkar

Sidhopp över bänk
Balans gungbräda
Hjula över bänk
Pallplint-pallplint-pallplint-ljushopp

Lianer

Gunga från bänk till bänk
Gunga från plint-plint

Bom

Balansgång låg bom
Jämfotahopp sadlar
Sengångare (hänga underifrån Hasa)

Airtrack

Ljushopp
Grodhopp

Boll

Kasta över huvudet klapp fånga

Ribbstol

Krumhängande och Svanhängande

Ringar

Flå katt

Trampett

Plint, trampett, hoppa ner på trampetten från
plinten

Rockring

Rocka rockring

Hopprep

Hoppa hopprep

Märke 4:

Matta/golv

Handstående mot vägg

Hjula

Bakåtkullerbytta upp till stående

Fisken (76)

Flickis på kudde

Åla

Jämvikt 2 och 2 falla bak

Jämvikt 2 och 2 falla bak rotera

Jämvikt/kroppskontroll 2 och 2 rygg mot rygg sätta sig och resa sig upp

Jämvikt/Kroppskontroll stå på alla fyra, planka på rygg. 2 och 2.

Brygga upp från rygg liggandes

Räck

Balansera på räcken från sida till sida

Balansera stanna i stående-balans-hoppa ner

Balansera till mitten stanna med benen isär-
ner på huk nudda räcken med händerna-res
upp och hoppa ner

Hänga knäväck

Fladdermusen

Hög räck dra upp böjda armar hakan
ovanför räcken

Hög räck En hand i taget växla hand, raka
armar

Upphopp raka armar vippa raka ben upp på
skumplintar

Ridsvängen böjda ben

Lianer

Upphopp hänga böjda armar räkna till 5

Kullerbytta

Ribbstol

Benlyft grupperad

Benlyft pik

Bom

Balans dippa fötter

Balans niga

Balans möta och vända

Armgång sidan

Armgång framåt

Ringar

Dyka

Stuphängande med stöd

Karusell fötter i golvet

Knäväck släppa taget

Satsbräda

Kullerbytta på plint

Sidhopp med gruppering valfritt håll

Trampett

Plint+trampett+tjockmatta Gruppering/
Köttbulle

Plint+trampett+tjockmatta Ljushopp

Plint+trampett+tjockmatta Krysshopp

Nybörjartrampett Ljushopp

Nybörjartrampett Köttbulle

Nybörjartrampett Krysshopp

Pallplint/Bänk

Huvudstående från pallplint

Bänk förflyttning (övning 30)

Hopprep

10 Framåthopp

Boll

Kasta upp bollen klappa bakom ryggen och
framför magen fånga

Kasta upp bollen spagathopp fånga bollen

Märke 5:

Matta/golv

Dubbelkullerbytta

3 upprepande små kullerbyttor framåt

3 upprepande småkullerbyttor bakåt

Spindeln

Huvudstående

Mjukis med hjälp

Skottkärra 2 och 2

Förövning grenkullerbytta (övning 32)

Hjula 2 och 2 (Förövning ariel)

Flygande kullerbytta (övning 72)

Handstående 2 och 2 golvet med hjälp

Handstående magen mot bom

Hjula på plintlock

Kullerbytta kasta och fänga boll

Dubbelkullerbytta

Räck

Låg räck handstående med hjälp falla ner på tjockmatta

Åttan

Ridsvängen raka ben

Knäväck gunga

Jämväggande utan handstöd sträckta armar-
neråt till handstående

Spetspikhängande (90)

Benlyft grupperad

Benlyft Pikerade (91)

Airtrack

Mjukis/Flickis med kudde

Ribbstol

Benlyft Grupperad-Pikerad

Stödhängande rygg mot

Stödhängande mage mot

Ringar

Knäväck gunga

Fågelboet

Sittande på golvet

Split

Stuphängande ute stöd

Satsbräda/plintar

Plintrappa Rundat

Satsbräda+plint-grupperat sidhopp höger
och vänster

Satsbräda+plint+pallplint katthopp-
grenhopp

Trampett

Blå trampett Ljushopp

Blå trampett Krysshopp

Blå trampett Köttbulle

Bom/Bänk

Ängeln

Balans gå på tå sträckta armar

Balans lyft ett ben rakt (26a)

Bänk parövning gå över hopprep (33)

Hasa ovanpå bom

Handståede bänk med hjälp

Höga sadlar

Lianer

Hänga böjda armar grupperat

Hänga böjda armar pik

Klättra upp en tredjedel

Rockringar/Hopprep

Hoppa 10 hopp vänster ben

Hoppa 10 hopp höger ben

Rocka rockring 2 rockringar

Långhopprep

Märke 6:

Matta/golv

Handstående

Brygga från stående

Rulla stock

Rundat

Flickis med hjälp

Grenkullerbytta

Handstående-Flickiskudde tårtbit falla
raklång

Handstående mot vägg svanka

Ringar

Raka armar pik

Kippställning (45)

Lilla kors

Airtrack

Handvolt

Bänk

Handstående bänk

Hjula på bänk

Räck

Hög överkast

Bakåtkullerbytta sittande på räcken

Hög räck knäveck gunga -släppa taget landa
på fötterna

Hög räck Pendla med benen och försöka
komma runt

Handstående låg räck landa på rygg själv

Kvarnen

Dubbelräck 2 kullerbyttor

Bom

Balans Sträck ut rakt ben höger/vänster

Balans sträck ut benet åt sidan höger/vänster

Balans gå baklänges

Armgång snurr

Klättra runt bommen över/under

Lianer/Plint

Lianer gunga till bom, ner i handstående

Kullerbytta bakåt från Plint

Lianer+plint-gunga över hinder-180 grader-
landa till bakåtkullerbytta

Gunga parvis (3 lianer)

Handvoltstrappa (2 plintar)

Hopprep

Baklänges 10 st

Dubbelhopprep Lång

Satsbräda

Bock- Bockhopp

Plint- Grupperat sidhopp höger/vänster

Huvudvolt flickiskudde

Trampett

Blå trampett Hög kullerbytta

Märke 7:

Matta/Golv

Flickis

Hjula en arm

2 och 2 Arial

Gå på händer

Bakåtkullerbytta-plankan

Grenkullerbytta upp till handstående

Grenkullerbytta bakåt

Handvolt

Hjula chase

Ringar

Baklans

Framlans

Ängeln

Karusell i luften 30 sek

Räck

Handstående vrid 180 grader rak position
fall

Pik +bakåt

Handstående vrid 180 grader landa mage,
övertag

Handstående till rygg undertag

Pendelhoppet

Snurrohoppet

Hög räck – överkast till jämvägende

Lianer

Parvis flå katt (3 lianer)

Klättra upp till taket och klättra ner

Bom

Armgång benpendling

Piruet 180 grader

Handstående med hjälp

Ljushopp (57a,57b)

Barr

Pendlingar mellan barren

Pendlingar fram till grensittande

Satsbräda

Plint Huvudvolt

Plint mellan hopp

Hopprep

Krysshopp 10 st

Hoppa 2 och 2

Långhopprep 2 och 2 kasta boll till varandra

Airtrack

Flickis/mjukis

Tramlett/volter

Volt

Märke 8:

Matta/golv

Handstående en armhävning

Handstående rulla ner

Bakåtkullerbytta upp till handstående

Åla

Rundat flickis

Frivolt till tjockmatta

Bom

Handstående

Hjula

Mjukis

Ljushopp landning ett ben (58)

Ljushopp med halv vändning (59 a,b, c)

Räck

Överkast hög räck pendling med benen

Barr

Handstående

Piksittande

Bygelhäst/golv

Gå krets rockring (52 a,b,c,d)

Enbenslyft (62)

Spänning med tryck av kompis
(65,66,67,68)

Gå i stöd runt bygelhästen (64)

Lianer

Klättra upp pikhängande

Ringar

Flå katt*3

Trampett/Volter

Mattberg trampett katthopp

Mattberg trampett kullerbytta

Mattberg volt

Överslag trampett (plint)

Streckvolt

Airtrack

Bakåtvolt

Framåtvolt

Hopprep

Hopprepsserie 5 olika övningar 1min

Märke 9:

Matta/golv

Spagathandvolt golv

Ariel

Bakåtvolt

Framåtvolt

Ringar

Serie 5 övningar valfri

Stora korset

Airtrack

3 övningar svår combo

Bygelhäst

Genomhukningar i stöd (69,70)

Piksittande

Barr

Grupperat sittande/piksittande (82)

Dips med fötterna (83 a,b)

Dips utan ben (84 a,b)

Grupperad stödvåg (86)

Trampett

1/2 skruv