

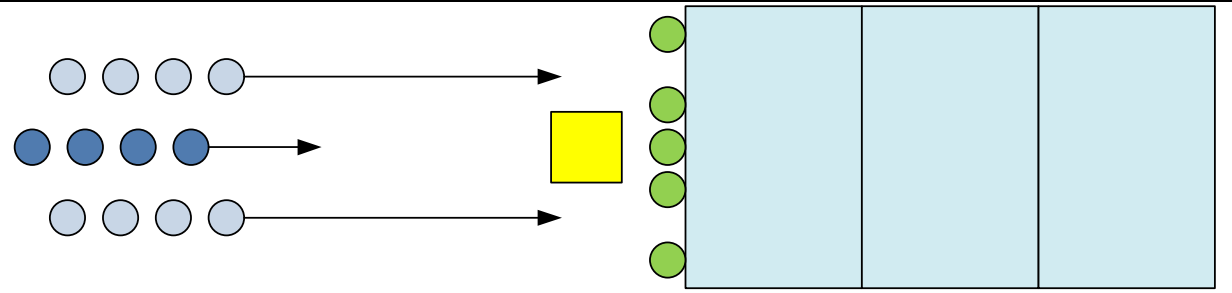
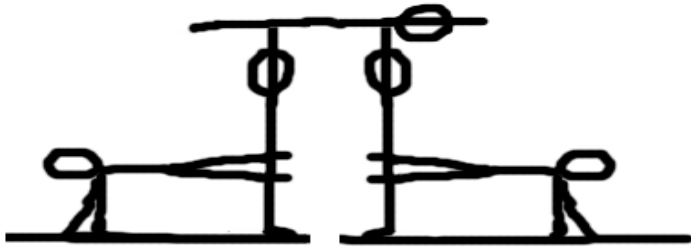
Oppvisningsprogram for 13-18 år

1. Introprogram - parøvelser

Takt								Oppstilling
1	2	3	4	5	6	7	8	
Forlengs rulle								
Hjul (1)								
Håndstående (1)								
Hoppsnu								
Håndstående (2)								
Hoppsnu								
Forlengs rulle								
Hjul (2)								

1. Introprogram -pyramideoppstilling

5 stk stiller opp i pyramide, resten stiller opp på to rekker og venter på musikken.



2. Airtrack

1. Strekkhopp rulle
2. Stift eller salto (evt. stift rulle, salto-salto osv)
3. Araber bakover rulle (evt. araber flikk-flakk, araber salto, salto-araber salto)
4. Valgfri serie (spar den beste serien til slutt)

3. Trampett

1. Strekkhopp
2. Splitthopp
3. Overslag (stift over kasse)
4. Salto
5. Salto
6. Bukke 2 ganger for publikum
7. Løpe ut