

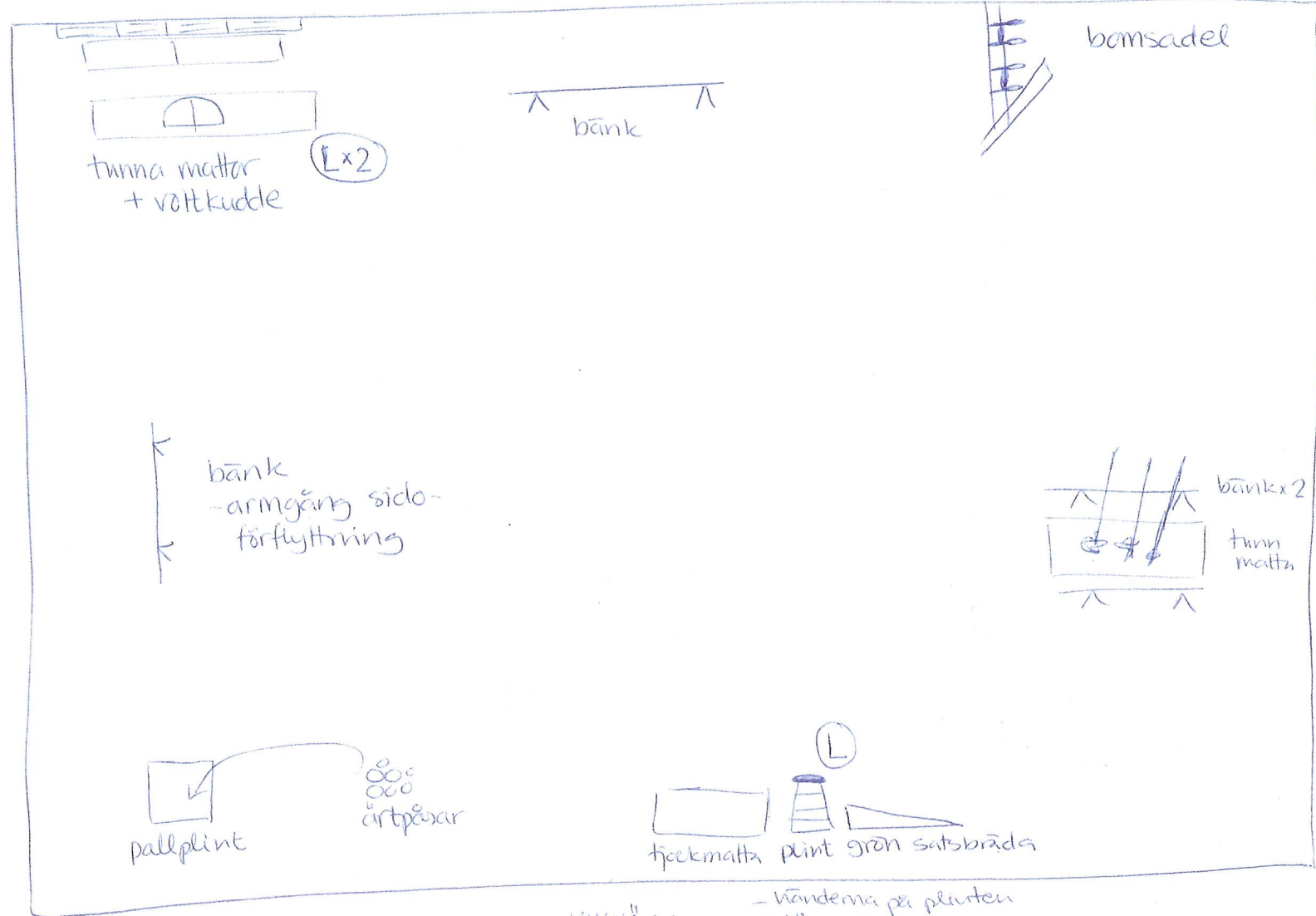
Safirema vt-18

Ⓛ = ledare

- bygga tak mot ribbstol
- handstående mot vottkudde

- härskutt

- hoppa över (håll i hop fötter)



LÄKTARE

VIKVÄGG

- vändarna på plinten
- känn studsens
- hoppa upp på knä/fötter på plinten

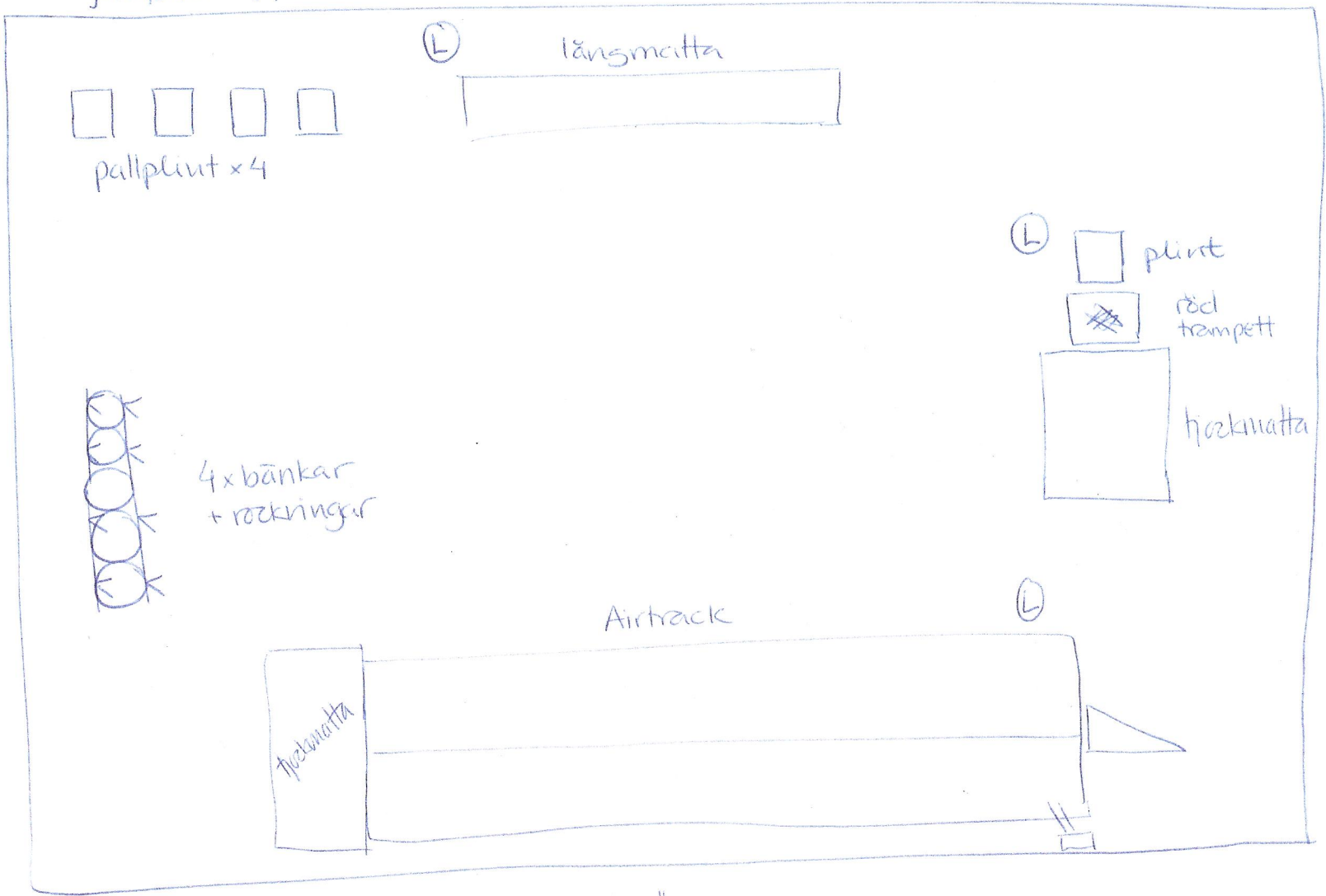
svinga sig i repen

Safirema vt-18

(L) = ledare

jämfota hepp

rolla stock



hopp ned fr plint till trampett och sen vidare till hockmatta

LÄKTARE  
över och under

4x bänkar + röckringar

Airtrack

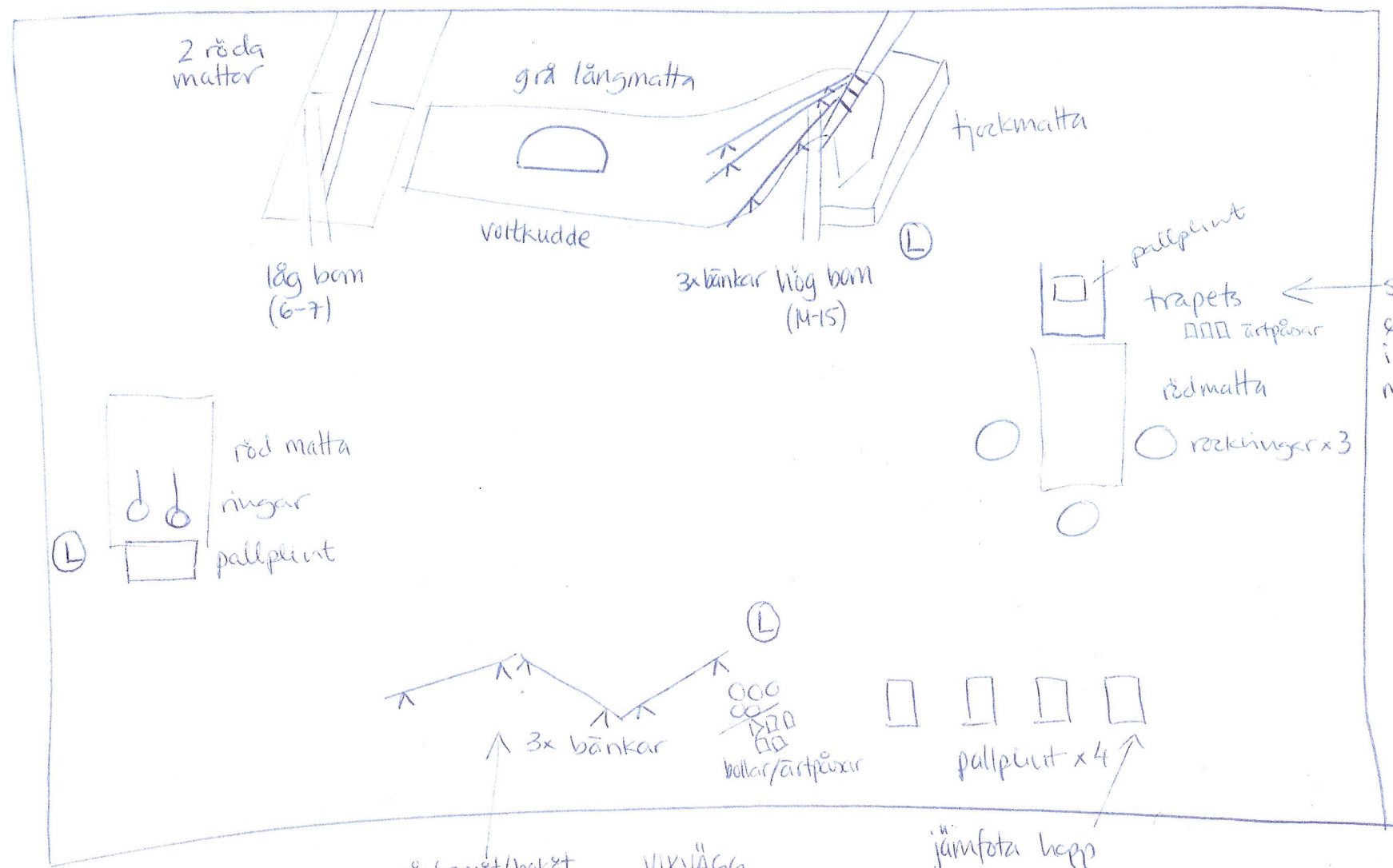
VIKVÄGG

( ( ( (

Ⓛ=ledare

Över barm - över vottkudde - upp för "bänkar" - hoppa ned i fjöckmatta

LÄKTARE



- gå framåt/bakåt
- balansera
- studsa boll
- krypa

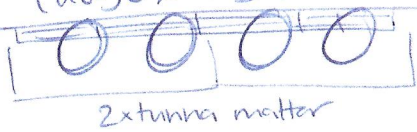
VIKVÄGG

jämfota hopp

ifirema vt-18

J=ledare

röskringar i ribbstol  
(högst & lägst)



2x tunna mattor

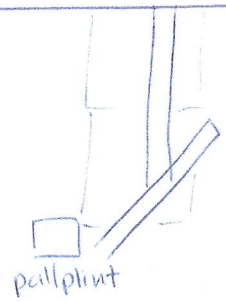
(L)



blekfil

- grön längsmatta
- rulla stöck
- kullerbyttor

armgång (främät/sidan)



pallpunkt

barn +  
2x tunna mattor

LÄKTARE



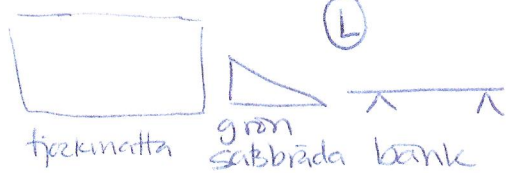
2x upp & nedvända  
bänkar  
- balans

(L)



tunn  
matta

bygga tak



fjockmatta

grön  
sattsbräda

bänk

VIKVÄGG

"Springa" på bänk  
jämfota hepp på sattsbräda → fjockmatta

# Safirerna vt-18

Ⓛ = ledare

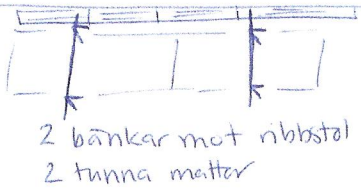
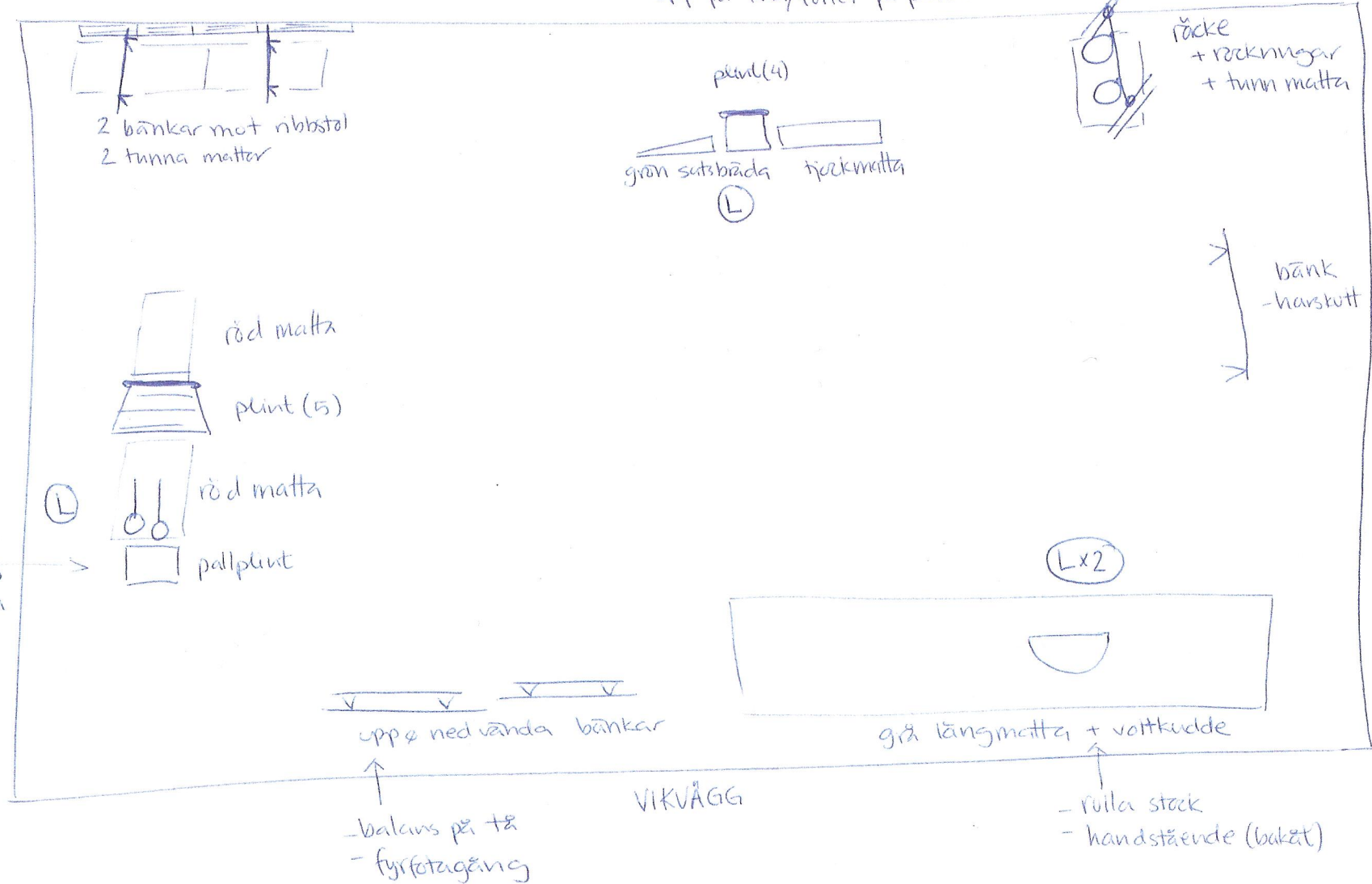
klättra upp & äka ned

öva "melanhepp"  
upp på knä/fötter på plint

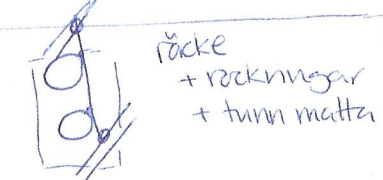
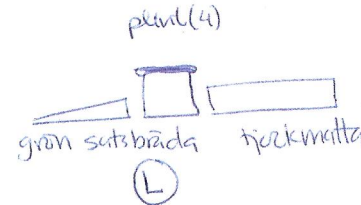
- ta tag i ränne m. händerna
- hoppa genom ränning m. kroppen

LÄKTARE

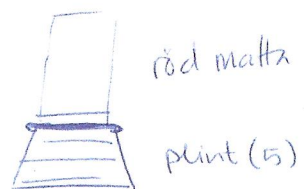
svinga sig upp  
på plint mha  
ringarna



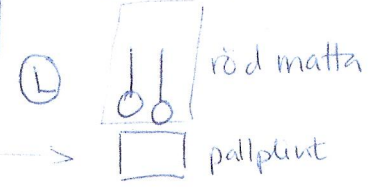
2 bänkar med ribbstol  
2 tunna mattor



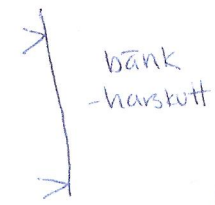
ränne  
+ räckningar  
+ tunn matta



röd matta  
plint (5)



Ⓛ röd matta  
pallplint

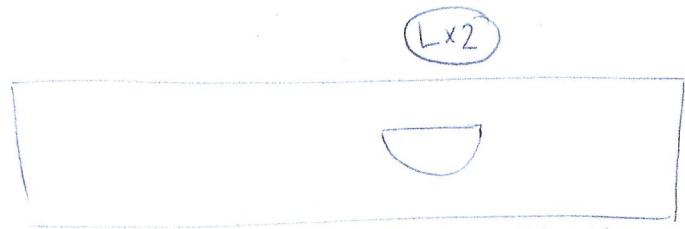


bänk  
-hårskutt



upp & ned vända bänkar  
↑  
- balans på tår  
- fyrfotagång

VIKVÄGG



Ⓛx2  
grå långmatta + vattkudde  
↑  
- rulla stock  
- handställe (bakåt)