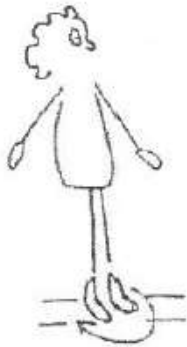


Barn gymnastikmärket - Röda märket

För att klara av röda märket behöver man 14 av 18 poäng

Bom

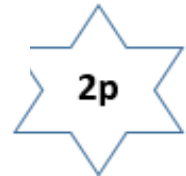
Gå framåt - upp och stå på tå - vänd 180° - gå bakåt några steg - hoppa jämfota på stället - gå ner i nigsittande och vänd 180° - stig upp - gå framåt - ljushopp ner



Sväng 180° på tå

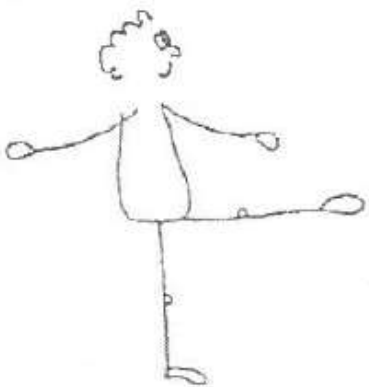


Sväng 180° i nigsittande



Bänk

Hoppa till hukstöd - stig upp och stå - 2 steg framåt med benlyft framåt - 3 spännhopp med fotombyte - några stegs fart - X-hopp ner



Benlyft framåt



X-hopp ner



Parterr

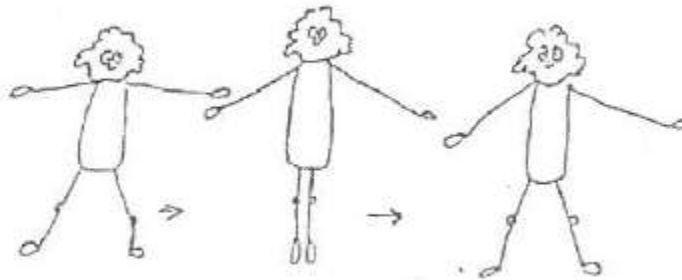
A. Spännhopp med 180 vändning



Spännhopp med vändning



B. Galopp till sidan



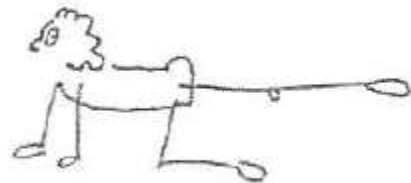
Galopp till sidan



C. Kullerbytta bakåt från nigsittande till knävåghalvstående (1p) eller nigsittande (2p)



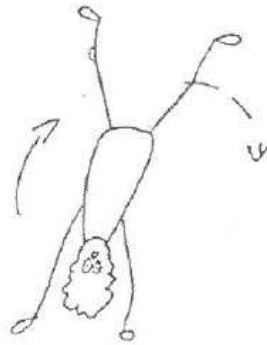
Kullerbytta bakåt



Knävåghalvstående



D. Hjulning över linje eller matta (principen ska vara rätt, men sträckningen behöver



Hjulning

innevarande perfekt)



Hopp

Till A och B behövs en tvärställd plint i höfthöjd.

A. Springsteg - jämfotasats från satsbräde - hopp till hukstöd - omedelbart ljushopp ner på matta



Hukstöd på plint, ljushopp ner



B. Sidhopp över plinten utan mellanlandning

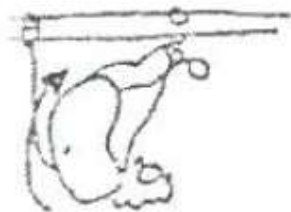


Sidhopp över plinten

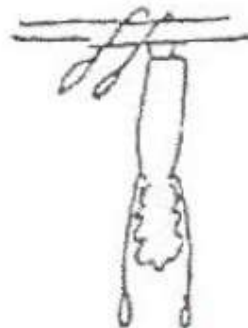


Räck

- A. Kullerbytta genom nålsöga - stuphängande i knäveckan



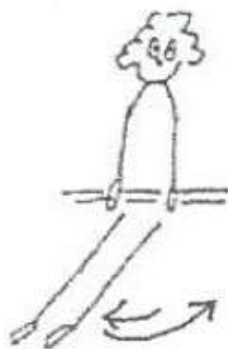
Kullerbytta genom nålsöga



Stuphängande i knäveckan



- B. Hoppa upp i jämnvägande - svingfart bakåt och jämfota hopp ner



Jämnvägande med svingfart



Rep eller ringar

Håll i repen eller ringarna med båda händer och gör en kullerbytta framåt (1p) och bakåt (1p)



Kullerbytta i rep

