**Checklista fristående Blå grupp**

För att få en bra grund i fristående och få med alla viktiga delar kommer här en checklista som hjälp för ledare under terminen för att se så gymnasterna varje termin får med sig grunderna:

**ÅR 1 - Våra gymnaster har börjat träna på detta:**

Första, andra och parallell position

Chassé höger och vänster med motsatt arm (ej passgång)

Relevé (på två och ett ben)

Grand battement (benspark) framåt, sidan och bak

Tendu i parallell och utåtvriden första position

Plié

Spagat (helst höger) och splitt

Svårigheterna i dokumentet

**ÅR 2 - Våra gymnaster har börjat träna på detta:**

Allt ovanstående

Tredje position

Grand plié

Grand jeté

Pas de bourrée

Spagat och splitt

Handstående och brytning

Hjulning flickis

Svårigheterna i dokumentet

Våra gymnaster kan dessa svårigheter:

Våra gymnaster ska börja träna på dessa svårigheter:

**Checklista fristående Röd och lila grupp**

För att få en bra grund i fristående och få med alla viktiga delar kommer här en checklista som hjälp för ledare under terminen för att se så gymnasterna varje termin får med sig grunderna:

**Våra gymnaster kan/tränar på detta:**

Första, andra, tredje, parallell position

Chassé höger och vänster med motsatt arm (ej passgång)

Plié och Relevé (på två och ett ben)

Grand battement (benspark) framåt, sidan och bak

Tendu i parallell och utåtvriden första position

Grand Plié

Pas de bourrée

Grand jeté

Spagat och splitt

Svårigheter:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Våra gymnaster ska börja träna på detta:**