

Gymnastikföreningen Örebro

"ARMAR I SKRUVAR + LITE METODIK"

Skruvar på Trampett

Pik 180° - 360°

Händer i knäveck, i vändning händer till framsida lår.

Sträckvolt 360°

Raka armar eller armarna till bröstet.

Sträckvolt 540° - 1260°

Armar till bröstet.

Full half sträckt

Raka armar på låren

Skruvar på Tumbling

Sträckt salto 360°

Raka armar (Halv - blick - halv)

Sträckt salto 540°

Raka armar

Sträckt salto 720°

Armar till bröstet (Halv - blick - 540°)

Var noga med att se till att era gymnaster skruva samma håll framåt och bakåt