**MOMENT repertoirer TRAMPOLIN**

**NAVN:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ DATO:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

o-sammenbøjet, <- hoftebøjet, / - strakt

Sæt ”**X”** hvis man kan. Ved evt. manglende tilfredsstillende teknik ”%T”, som tilføjelse.

**Forlæns omgang**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 - /Mavelanding | 3 - /¾ Forlænder | 3 - / + 5 - o¾ Forlæn. Ball out | 3 - / + 5.1 o¾ For. Barani ball out |
| 4 oo forlænder | 4 << forlænder |  |  |
| 4.1 oo barani | 4.1 << barani | 4. 1 // barani | 4. 3 /Rudolf |
| 7- o 1¾ o forlænder | 7- o + 5.1 o1¾ o forl. Barani ball out | 7- o + 5.3 /1¾ o forl. rudy ball out |  |
| 7- <1¾ < forlænder | 7- < + 5.1 o1¾ < forl. Barani ball out | 7- < + 5.3 /1¾ < forl. rudy ball out |  |
| 8-1 oo out | 8-1 << out | 8-3 oo rudy out | 8-3 << rudy out |
| 8 2 1 oo Full in half | 8 2 1 << Full in half | 12--1 oo Triff  | 12--1 << Triff |

**Baglæns omgang**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 -/Ryg landing | 3- /¾ baglænder | 3- / + 5 -o¾ bagl cody | 3 1 /Half twist |
| 4 oo baglænder | 4 << baglænder | 4 // baglænder | 4 2 /Bagl med hel skrue |
| 7 1- oo Half in 1¾  | 7 1- << Half in 1¾  | 8 1 1 oo Half in half  | 8 1 1<< Half in half  |
| 8--oo Dobbelt back  | 8-- << Dobbelt back | 8 -- // Dobbelt back  |  |
| 8 3 1 oo Full in half  | 8 3 1 << Full in half  | 8 1 3 oo Half in rudy  | 8 1 3 << Half in rudy  |