

Teknikøvelser til Dan Camp for række B og A med TOF

1. 10 høje hop
2. 4-o 4-o 1- (mavelanding udføres i fuld højde)
3. 4-o 2 ophop x 5 (2 ophop skal bruges til at komme på krydset igen og danne fuld højde)
4. 41o 2 ophop x 5
5. 4-o 4-o 4 1o 4-o 4-o 4 1o 4-o 4-o 4 1o 4-o
6. Den same med < position
7. Den same med / position
8. 4-o 4-o 4 1o 4-< 4-< 4 1< 4-/ 4-/ 4 1/ 42/ (evt. 8 --o) Crescendo
9. 4-/ 41/ 4 2/ 4 3/ 4-o 4 1o 4-<
10. 3-/ 5-o 4-/ 41/ 42/ 43/
11. 8-1o 4o 8-1o 4-o 8-1o 4-o
12. 8-1o 4< 8-1o 4-< 8-1o 4-<
13. 8-1o 4/ 8-1o 4-/ 8-1o 4-/
14. 8-1< 4o 8-1< 4-o 8-1< 4-o
15. 8-1< 4< 8-1< 4-< 8-1< 4-<
16. 4-o 8--o 4-o 8--o 4-o 8--o 4-o
17. 4-< 8--< 4-< 8--< 4-< 8--< 4-<
18. 8-1o 8--o 8-1o 8--o 8-1o 8--o
19. 8-1< 8--o 8-1< 8--o 8-1< 8--o