

Teknikøvelser til Dan Camp række C og D med TOF

1

- 1 Mavelanding (afsæt med arme oppefra)
- 2 til stå
- 3 mavelanding (afsæt med arme oppefra)
- 4 til stå
- 5 valgfrit forlæns spring

2

- 1 Ryglanding (afsæt med arme oppefra)
- 2 til stå
- 3 ryglanding (afsæt med arme oppefra)
- 4 til stå
- 5 valgfrit baglæns spring

3 forøvelse til at løfte op i forlæns spring efter baglænder

- 1 sammenbøjet baglænder
- 2 Mavelanding
- 3 til stå

4 forøvelse til korrekt < baglænder

- 1 hoftebøjet benspring
- 2 Landing på ryg i stræk position

5

- 1 Sammenbøjet baglænder
- 2 sammenbøjet baglænder
- 3 sammenbøjet barani

6

- 1 Sammenbøjet barani
- 2 sammenbøjet barani
- 3 sammenbøjet baglænder

7 fokus på

position/udretning /blive i boksen

- 1 Sammenbøjet baglænder
- 2 Opspring
- 3 Sammenbøjet baglænder
- 4 Opspring
- 5 Sammenbøjet baglænder
- 6 Opspring
- 7 Sammenbøjet baglænder
- 8 Opspring
- 9 Sammenbøjet baglænder
- 10 Opspring

8

- 1 Sammenbøjet barani
- 2 Opspring
- 3 Sammenbøjet barani
- 4 Opspring
- 5 Sammenbøjet barani
- 6 Opspring
- 7 Sammenbøjet barani
- 8 Opspring
- 9 Sammenbøjet barani
- 10 Opspring

9

- 1 Sammenbøjet baglænder
- 2 Sammenbøjet baglænder
- 3 Sammenbøjet barani
- 4 Hoftebøjet baglænder
- 5 Hoftebøjet baglænder
- 6 Hoftebøjet barani
- 7 Strakt baglænder
- 8 Strakt baglænder
- 9 Strakt barani
- 10 Valgfri baglæns salto

10

- 1 Sammenbøjet double back
- 2 sammenbøjet baglænder
- 3 sammenbøjet double back
- 4 sammenbøjet baglænder

11

- 1 Sammenbøjet out
- 2 sammenbøjet baglænder
- 3 sammenbøjet out
- 4 sammenbøjet baglænder