

IMITATIONSÖVNINGAR

IMITATIONSÖVNINGAR FRAMÅTROTATIONER

- **Framåtansats med armsving- gruppering upp till huvudstående**
- **Framåtansats med armsving- gruppering tryck upp från huvudstående till handstående**
- **Framåtansats med armsving- gruppering upp till handstående**
- **Framåtansats med armsving- gruppering upp till handstående- hoppa ihop med händerna**

- **Framåtansats med armsving- kullerbytta framåt i gruppering- huvudstående**
- **Framåtansats med armsving- kullerbytta framåt i gruppering- huvudstående upp till handstående**
- **Framåtansats med armsving- kullerbytta framåt i gruppering- handstående**
- **Framåtansats med armsving- kullerbytta framåt i gruppering- handstående- hoppa ihop med händerna**

Övningen ovan utförs även med 2 kullerbyttor och 3 kullerbyttor

Övningen ovan utförs även i pik

IMITATIONSÖVNINGAR BAKÅTROTATIONER

- **Bakåtansats med armsving- bakåtrullning i gruppering upp till skulderstående**
- **Bakåtansats med armsving- bakåtrullning i gruppering upp till huvudstående**
- **Bakåtansats med armsving- bakåtrullning i gruppering upp till handstående**
- **Bakåtansats med armsving- bakåtrullning i gruppering upp till handstående- hoppa ihop med händerna**
- **Bakåtansats med armsving- kullerbytta bakåt i gruppering upp till skulderstående**
- **Bakåtansats med armsving- kullerbytta bakåt i gruppering upp till huvudstående**

- **Bakåtansats med armsving- kullerbytta bakåt i gruppering upp till handstående**
- **Bakåtansats med armsving- kullerbytta bakåt i gruppering upp till handstående- hoppa ihop med händerna**

Övningen ovan utförs även med 2 kullerbyttor och 3 kullerbyttor

Övningen ovan utförs även i pik

IMITATIONSÖVNINGAR MOLLISROTATIONER

- **Framåtansats med armsving- hoppa fram- bakåtrullning i gruppering upp till skulderstående**
- **Framåtansats med armsving- hoppa fram- bakåtrullning i gruppering upp till huvudstående**
- **Framåtansats med armsving- hoppa fram- bakåtrullning i gruppering upp till handstående**
- **Framåtansats med armsving- hoppa fram- bakåtrullning i gruppering upp till handstående- hoppa ihop med händerna**

- **Framåtansats med armsving- hoppa fram- kullerbytta bakåt i gruppering upp till skulderstående**
- **Framåtansats med armsving- hoppa fram- kullerbytta bakåt i gruppering upp till huvudstående**
- **Framåtansats med armsving- hoppa fram- kullerbytta bakåt i gruppering upp till handstående**
- **Framåtansats med armsving- hoppa fram- kullerbytta bakåt i gruppering upp till handstående- hoppa ihop med händerna**

Övningen ovan utförs även med 2 kullerbyttor och 3 kullerbyttor

Övningen ovan utförs även i pik

IMITATIONSÖVNINGAR TYSKAROTATIONER

- **Bakåtansats med armsving- hoppa bak- gruppering upp till huvudstående**
- **Bakåtansats med armsving- hoppa bak- gruppering tryck upp från huvudstående till huvudstående**
- **Bakåtansats med armsving- hoppa bak- gruppering upp till handstående**
- **Bakåtansats med armsving- hoppa bak- gruppering upp till handstående- hoppa ihop med händerna**

- **Bakåtansats med armsving- hoppa bak- kullerbytta framåt i gruppering upp till huvudstående**
- **Bakåtansats med armsving- hoppa bak- kullerbytta framåt i gruppering tryck upp från huvudstående till huvudstående**
- **Bakåtansats med armsving- hoppa bak- kullerbytta framåt i gruppering upp till handstående**
- **Bakåtansats med armsving- hoppa bak- kullerbytta framåt i gruppering upp till handstående- hoppa ihop med händerna**

Övningen ovan utförs även med 2 kullerbyttor och 3 kullerbyttor

Övningen ovan utförs även i pik

IMITATIONSÖVNINGAR SKRUV FRAMÅT

Framåtansats- kullerbytta framåt i öppenpik till liggande på rygg- en arm läggs ned efter sidan- kroppen börjar skruva över armen som ligger efter sidan samtidigt som den andra armen läggs diagonalt över bröstet- när kroppen har rullat över armen går den armen upp i skruvposition över huvudet- kroppen fullföljer en skruv- i utgången av skruven sträcks den övre armen rakt upp över huvudet för att sedan gå ut i en t- position- överkroppen reser sig och stannar i en sittande öppen pik

Övningen ovan utförs även med 2 och 3 skruvar

IMITATIONSÖVNINGAR SKRUV BAKÅT

Liggande på mage- armarna över huvudet- en arm läggs ned efter sidan- kroppen börjar skruva med rotationen från armdraget- stanna på rygg- armarna går ut i t-position- överkroppen reser sig och stannar sittande i öppen pik

Liggande på mage- armarna över huvudet- en arm läggs ned efter sidan- kroppen börjar skruva med rotationen från armdraget- armen efter sidan fortsätter efter en halv skruv upp i skruvposition över huvudet- armen som är kvar över huvudet läggs diagonalt över bröstet- stanna på rygg efter en och en halv skruv- armarna går ut i t-position- överkroppen reser sig och stannar sittande i öppen pik

Övningen ovan utförs även i 2,5 och 3,5 skruvar

IMITATIONSÖVNINGAR HANDSTÅENDE

Bakåthandstående på pall- corbett till stående i tjockmatta- armarna raka över huvudet

Bakåthandstående på pall- corbett- bakåtrotation i gruppering till rygg i tjockmatta

Bakåthandstående på pall- corbett- halvskruv till stående- armarna raka över huvudet