

Nr	Namn								Poäng	
kullerbytta raka ben till sittande i pik	lyft benen markera	dela ben till grensitt, överkropp mot golv - markera	rulla bakåt till skulder-stå och fram till huksitt	kullerbytta från huksitt till huksitt	benspark fram (först ena sen andra)	gå 4 steg på tå	bakåt-kullerbytta från huksitt till huksitt	rulla bakåt till rygg, tryck upp i bryggmarkera	Fall	
									Slutpoäng	

Nr	Namn								Poäng	
kullerbytta raka ben till sittande i pik	lyft benen markera	dela ben till grensitt, överkropp mot golv - markera	rulla bakåt till skulder-stå och fram till huksitt	kullerbytta från huksitt till huksitt	benspark fram (först ena sen andra)	gå 4 steg på tå	bakåt-kullerbytta från huksitt till huksitt	rulla bakåt till rygg, tryck upp i bryggmarkera	Fall	
									Slutpoäng	

Nr	Namn								Poäng	
kullerbytta raka ben till sittande i pik	lyft benen markera	dela ben till grensitt, överkropp mot golv - markera	rulla bakåt till skulder-stå och fram till huksitt	kullerbytta från huksitt till huksitt	benspark fram (först ena sen andra)	gå 4 steg på tå	bakåt-kullerbytta från huksitt till huksitt	rulla bakåt till rygg, tryck upp i bryggmarkera	Fall	
									Slutpoäng	

Nr	Namn								Poäng	
kullerbytta raka ben till sittande i pik	lyft benen markera	dela ben till grensitt, överkropp mot golv - markera	rulla bakåt till skulder-stå och fram till huksitt	kullerbytta från huksitt till huksitt	benspark fram (först ena sen andra)	gå 4 steg på tå	bakåt-kullerbytta från huksitt till huksitt	rulla bakåt till rygg, tryck upp i bryggmarkera	Fall	
									Slutpoäng	

Version 3.0 dec 2023

Mellansvenska Starsserierna Järn Fristående