Nr	Namn									Fall	
Upphopp till jämvägande	För benet till ridsittande, Mage, Ridsitt	Vipp till huksittande	Gå steg på huk	Pikstående	Stöd med händerna. Steg med fötter och hände	Res till stående - sträckt kropp	Gå steg framåt på tå	Gå steg framåt, peka tå på bom och knä	Samlat stående Ljushopp av	Poäng	
										Slutpoäng	

Nr	Namn									Fall	
Upphopp till jämvägande	För benet till ridsittande, Mage, Ridsitt	Vipp till huksittande	Gå steg på huk	Pikstående	Stöd med händerna. Steg med fötter och hände	Res till stående - sträckt kropp	Gå steg framåt på tå	Gå steg framåt, peka tå på bom och knä	Samlat stående Ljushopp av	Poäng	
										Slutpoäng	

Nr	Namn									Fall	
Upphopp till jämvägande	För benet till ridsittande, Mage, Ridsitt	Vipp till huksittande	Gå steg på huk	Pikstående	Stöd med händerna. Steg med fötter och hände	Res till stående - sträckt kropp	Gå steg framåt på tå	Gå steg framåt, peka tå på bom och knä	Samlat stående Ljushopp av	Poäng	
										Slutpoäng	

Nr	Namn									Fall	
Upphopp till jämvägande	För benet till ridsittande, Mage, Ridsitt	Vipp till huksittande	Gå steg på huk	Pikstående	Stöd med händerna. Steg med fötter och hände	Res till stående - sträckt kropp	Gå steg framåt på tå	Gå steg framåt, peka tå på bom och knä	Samlat stående Ljushopp av	Poäng	
										Slutpoäng	

Svenska Stegserierna Steg 1 Bom

Version 260601

Gymnastikförbundet