Nr	Namn													Fall	
Kullerbytta till piksittande	Fritt piksittande *markera*	Gren-sittande	Överkropp framåt, haka/ bröst/ mage i golv	Res upp överkroppen Rulla till skulderstå, rak höft	Rulla framåt till huk	Grupperat stöd *markera*	Res upp till stå	Hjulning landa mage mot startpunkt	Vänster + höger benspark fram	Vänster + höger benspark bak	Gå på tå	Kullerbytta bakåt till huk	Rulla ner till ryggliggande- Brygga 1-2 sek Res upp	Poäng	
														Slutpoäng	

Nr	Namn													Fall	
Kullerbytta till piksittande	Fritt piksittande *markera*	Gren-sittande	Överkropp framåt, haka/ bröst/ mage i golv	Res upp överkroppen Rulla till skulderstå, rak höft	Rulla framåt till huk	Grupperat stöd *markera*	Res upp till stå	Hjulning landa med mage mot startpunkt	Vänster + höger benspark fram	Vänster + höger benspark bak	Gå på tå	Kullerbytta bakåt till huk	Rulla ner till ryggliggande- Brygga 1-2 sek Res upp	Poäng	
														Slutpoäng	

Nr	Namn													Fall	
Kullerbytta till piksittande	Fritt piksittande *markera*	Gren-sittande	Överkropp framåt, haka/ bröst/ mage i golv	Res upp överkroppen Rulla till skulderstå, rak höft	Rulla framåt till huk	Grupperat stöd *markera*	Res upp till stå	Hjulning landa med mage mot startpunkt	Vänster + höger benspark fram	Vänster + höger benspark bak	Gå på tå	Kullerbytta bakåt till huk	Rulla ner till ryggliggande- Brygga 1-2 sek Res upp	Poäng	
														Slutpoäng	

Nr	Namn													Fall	
Kullerbytta till piksittande	Fritt piksittande *markera*	Gren-sittande	Överkropp framåt, haka/ bröst/ mage i golv	Res upp överkroppen Rulla till skulderstå, rak höft	Rulla framåt till huk	Grupperat stöd *markera*	Res upp till stå	Hjulning landa med mage mot startpunkt	Vänster + höger benspark fram	Vänster + höger benspark bak	Gå på tå	Kullerbytta bakåt till huk	Rulla ner till ryggliggande- Brygga 1-2 sek Res upp	Poäng	
														Slutpoäng	

Svenska Stegserierna Steg 1 Fristående

Version 260601

Gymnastikförbundet