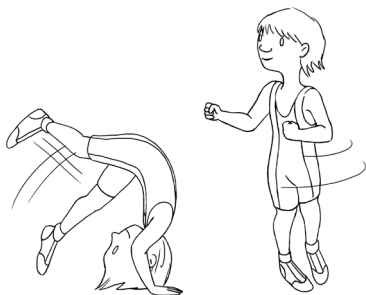




**Fristil**



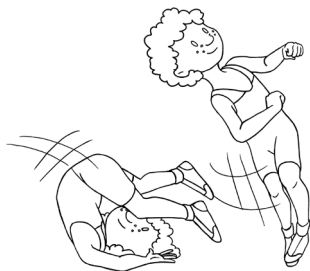
**Teknikmærke**



## 1. Forlæns kolbøtte + hop og drej

**Beskrivelse:** Lav en almindelig forlæns kolbøtte! I det du lander laver du et hop, hvor du roterer en hel omgang rundt om dig selv. (360 grader.) Land i balance på fødderne!

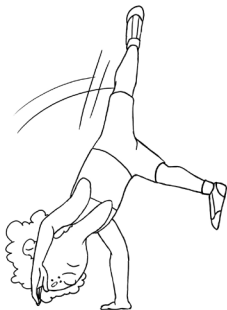
---



## 2. Baglæns kolbøtte + hop og drej

**Beskrivelse:** Lav en almindelig baglæns kolbøtte! I det du lander, laver du et hop, hvor du roterer en hel omgang omkring dig selv! (360 grader.) Land i balance på fødderne!

---



## 3. Vejrmølle

**Beskrivelse:** Øvelsen udføres sidelæns med strakt ryg og der støttes mod underlaget i strakt arm.

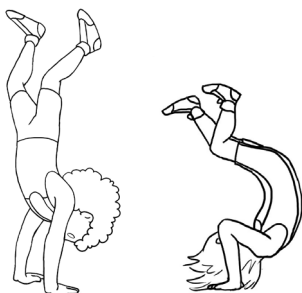
Med hovedet pegende mod madrassen og fuldt strakte ben, overføres vægten til den modsatte arm, således at benene laver en bue i luften, før der atter landes på benene.



## 4. Araberspring

**Beskrivelse:** Øvelsen startes lige som en vejrmølle, dog sættes begge arme i madrassen samtidigt. Endvidere så landes der også med samlede ben i modsætning til en vejrmølle. I direkte forlængelse af araberspringet hoppes der med fuld kraft og benene trækkes med op til brystkassen. Der landes med samlede ben igen.

---



## 5. Gå på hænder + kolbøtte

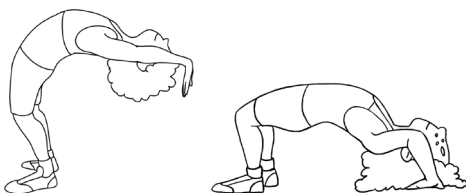
**Beskrivelse:** Fra stående position på begge ben sættes begge hænder i madrassen, og der sættes fra med benene, så man balancerer med benene udstrakte. Her skal man holde balancen i minimum 2-3 sekunder, hvorefter man udfører en kolbøtte.

---



## 6. Kraftspring

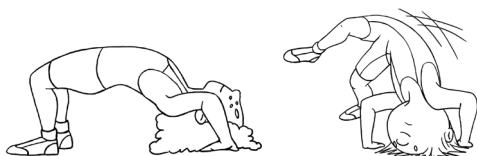
**Beskrivelse:** Fra stående position sættes panden og hænderne mod madrassen, hvor hænderne er placeret omtrent parallelt med halsen. I det panden sættes i underlaget kippes der med benene således, at man lander stående på fødderne



## 7. Bagover i bro

**Beskrivelse:** Stræk armene op over hovedet og bøj ryggen bagover indtil hænderne rører madrassen og du står i bro!

---



## 8. Bro - rundgang

**Beskrivelse:** Startpositionen er i bro. Hovedet bliver stående fastlåst, således man kan holde blikket på det samme punkt under hele øvelsen. Øvelsen skal udføres en gang til hver side.

---



## 9. Balanceøvelse

**Beskrivelse:** Startposition er liggende på maven! Rul om på ryggen uden at arme og ben rører madrassen! Fortsæt rulningen videre om på maven, igen uden at arme og ben rører madrassen!



## 10. Markere dyk

**Beskrivelse:** Stillestående udgangsposition med højre ben fremme hvis man skal dykke på højre ben (omvendt for venstre). Vægten ligges på modstanderens forreste ben ved at trække modstanderen i armen. Man trækker, tager et lille skridt frem, sætter sit højre knæ ned foran foden, tager fat i benet, stiller det andet ben som en stabil støtte ved siden af og rejser sig op. Hovedet skal være tæt på modstanderens hofte med blikket opad. Hold fast i ben og modsat hofte, og skub modstanderen på det ene ben.

**Fokuspunkter:** korrekt benstilling, kig op, korrekt slutposition.

---

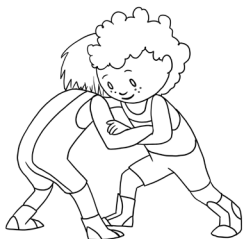


## 11. Køre under arme

**Beskrivelse:** Udgangspositionen er bryst mod bryst, og der lægges moderat pres mod makkeren. Armene køres skiftevis fra side til side under makkerens arme. Albuerne er tæt ind til kroppen således, at det kræver styrke at køre under armene. Benstillingen skifter ligeledes således, at højre ben er fremme, når højre arm køres under. Benene kan også stå parallelt, mens armene køres under.

**Fokuspunkter:** korrekt benstilling, tætte albuer.

---



## 12. Stå i fristilposition med bevægelse

**Beskrivelse:** Let bøjede ben, overkroppen let fremoverbøjet med albuerne ind til kroppen og hænderne inden for modstanderens. Det ene ben lidt foran det andet, med god balance. Herfra skal modstanderen bevæges frem, tilbage og sidelæns vha. kontrollerede ryk i skuldre og arme.

**Fokuspunkter:** korrekt benstilling/fristilposition, kontrollér og bevæg modstanderen.



### 13. Dyk med point

**Beskrivelse:** Udgangspositionen er stillestående med højre ben fremme hvis man skal dykke på højre (omvendt for venstre). Vægten lægges på forreste ben ved at trække modstanderen i armen. Man trækker, tager et lille skridt frem, sætter sit højre knæ ned foran foden samt tager fat i benet. Herefter stilles det andet ben som en stabil støtte ved siden af og rejser sig op. Hovedet skal være tæt på modstanderens hofte med blikket opad. Bevægelsen fortsætter stående og afsluttes ved at følge efter modstanderen hele vejen ned på madrassen.

**Fokuspunkter:** korrekt benstilling, kig op, fuldfør øvelsen til point.

---

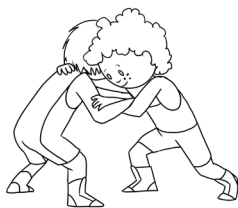


### 14. Skruen

**Beskrivelse:** Øvelsen starter med at man blokerer modstanderens højre ben med sit eget ben ved at sidde på det. Skulderen placeres på modstanderens bagdel med godt pres. Højre arm går under modstanderens venstre ben, samtidigt med at venstre hånd løfter benet opad. Benet der blokeres, "skydes" ind og benene krydses. Derefter trækker man modstanderen ben ind til sig selv. Samtidigt lægger man sig på ryggen, placerer sine egne ben i madrassen og trykker fra, ruller og kommer tilbage til udgangsposition.

**Fokuspunkter:** blokering af ben inden start, lægge pres med skulderen, ordentlig gennemførelse med bro.

---



### 15. Møllen

**Beskrivelse:** Man tager fat i modstanderens overarm og trækker modstanderen til sig. Man tager dernæst et skridt ind og sætter højre knæ i madrassen. Man trækker makkerens overkrop ned tæt ind til sig selv sætter det andet knæ i madrassen og kaster til den side hvor man har modstanderens arm.

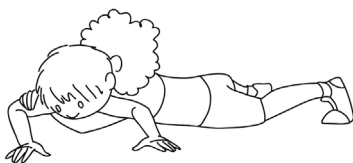
**Fokuspunkter:** dyk tæt på modstanderens ben, træk i albuen, afslut øvelsen med kontrol.



## 16. Undgå fald

**Beskrivelse:** Øvelsen starter med at din makker slår et hovedfaldsgreb på dig. Så snart du lander på madrassen, skal du dreje kroppen og vende dig ind mod din makker. Den arm din makker har fat i, skal du trække til dig. Din frie arm skal bruges til at skubbe makkeren i ryggen. Lig tæt på din makker med dine ben.

---

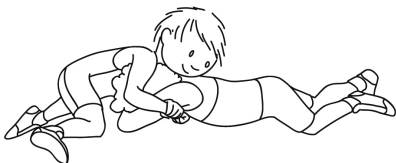


## 17. Skulderlås

**Beskrivelse:** Startpositionen er liggende ovenpå makkeren i parterre. Kast den ene arm over ryggen og griб makkerens overarm. Den anden arm presses ind under makkerens brystkasse, så du kan få godt fat i din egen underarm. Husk at koble tæt og stramt. Bevæg dig herefter rundt om hovedet på din makker, som derved rygvendes.

HUSK at udføre den til begge sider!

---



## 18. Hovedrulning

**Beskrivelse:** Startpositionen er liggende ovenpå makkeren. Der kobles tæt om makkerens hoved og venstre arm. Herefter løftes dit højre knæ op til den fikserede arm, og der rulles til højre side. Koblingen skal forblive tæt under hele udførelsen. Når grebet er udført, skal man sidde sådan at man er klar til at udføre grebet igen.

HUSK at udføre den til begge sider!



## 19. Rulning

**Beskrivelse:** Denne øvelse udføres liggende i parterre. Med en helt tæt kobling løftes det ene ben og sparkes eksplosivt ind under makkeren. Denne bevægelse giver kraft til at rulle makkeren en hel omgang. Øvelsen slutter først når man igen ligger oven på makkeren, og har kontrol over ham. Dette gøres ved at låse hans ben ved hjælp af dine fødder.

HUSK at udføre grebet til begge sider.

---