

Det fria gymnastiska Programmet

Dessa saker ska finnas med i programmet, men behöver inte vara i denna ordning. Max tid på programmet är 3 minuter.

Stå på händer.

Slå 5 framåt kullerbyttor.

Slå 2 bakåtkullerbyttor.

Hjula 2 gånger.

Stå på ett ben i minst 5 sekunder.

Brygga.

Vill ni ha musik till, så tänk på texterna!



