

# Övningar 300 Dance Awards 2023

Akrobatik 1 Junior Söndagar	<ul style="list-style-type: none"><li>• Plankan</li><li>• Superman</li><li>• Brygga</li><li>• Framåtkullerbytta</li></ul>
Akrobatik 1 Junior Tisdagar	<ul style="list-style-type: none"><li>• Straddle-kullerbytta</li><li>• Handstående</li><li>• Hjula med valfritt ben</li><li>• Specialty</li></ul>
Akrobatik 1+2 Pre- Teen/Teen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Superman</li><li>• Plankan</li><li>• Brygga med passé</li><li>• Framåtkullerbytta - armar i andra position</li></ul>
Akrobatik 2 Junior	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gå i brygga</li><li>• Handstående</li></ul>
Akrobatik 2 Junior/Pre-Teen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hjula på en hand</li><li>• Specialty</li></ul>
Akrobatik 3 Junior/Pre-Teen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Superman</li><li>• V-sit</li><li>• Gå ner i brygga</li><li>• Dive roll</li></ul>
Akrobatik 3 Pre- Teen/Teen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bakåtkullerbytta</li><li>• Stå på händer till brygga</li><li>• Hjula till höger och vänster</li><li>• Specialty</li></ul>
Akrobatik 4 Pre- Teen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Plankan</li><li>• Elbowstand eller cheststand</li><li>• Gå ner i brygga och upp igen</li><li>• Handstående till kullerbytta</li><li>• Front limber</li><li>• Brygga och sparka över</li><li>• Flygande hjulning</li><li>• Specialty</li></ul>

<p><b>Akrobatik 5 Junior/Pre-Teen</b></p> <p><b>Akrobatik 5 Teen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 st v-snaps</li> <li>• Gå på händer 6 m</li> <li>• Dive roll från en fot</li> <li>• Back roll extension</li> <li>• Front walkover</li> <li>• Back walkover</li> <li>• Flickis</li> <li>• Specialty</li> </ul>
<p><b>Akrobatik Avancerad All</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 st v-snaps</li> <li>• Gå på händer 6 m, vänd och gå tillbaka</li> <li>• Back walk over på en hand</li> <li>• Needle</li> <li>• Side aerial båda benen</li> <li>• Back roll extension, flickis, bomflickis</li> <li>• Bakåtvolt</li> <li>• Specialty</li> </ul>
<p><b>Project 300</b></p> <p><b>300 Dance Company</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Warm-up</li> <li>• Back Exercise</li> <li>• Core Exercise</li> <li>• Leg Exercise</li> <li>• Split och Spagat</li> <li>• Kickar</li> <li>• Piruetter</li> <li>• Jump Combo</li> </ul>