

Övningar 300 Dance Awards 2024

Eleverna kommer träna på sina övningar på lektionstid. Anmälan sker på hemsidan.

| Grupp | Övningar |
|---|--|
| Akrobatik Nyb 7-8 år | <ul style="list-style-type: none">• Plankan• Superman• Brygga• Framåtkullerbytta• Straddle-kullerbytta• L- Handstående• Hjula med valfritt ben• Specialty |
| Akrobatik Forts 8-11 år (Söndagar och Tisdagar) | <ul style="list-style-type: none">• Plankan• Superman• Brygga med passé• Framåtkullerbytta – armar i andra position• Gå i brygga• Handstående• Hjula på en hand• Specialty |
| Akrobatik F/M 8-11 år Akrobatik F/M 10-14 år | <ul style="list-style-type: none">• Superman• V-sit• Gå ner i brygga• Bakåtkullerbytta• Handstående till kullerbytta• Hjula på en hand (höger och vänster)• Rondat• Specialty |
| Akrobatik Medel 8-11 år Akrobatik Medel 10-12 år | <ul style="list-style-type: none">• Superman• V-sit• Gå ner i brygga och upp igen• Dive roll• Brygga sparka över• Stå på händer till brygga• Flickis med pass• Specialty |
| Akrobatik M/A +13 år | <ul style="list-style-type: none">• Plankan• Elbowstand eller cheststand 5 sekunder• Front limber• Back walkover• Rondat toetouch• Flickis• Aerial• Specialty |

| | |
|---|---|
| Akrobatik Avanc +10 år | <ul style="list-style-type: none"> • 20 V-snaps • 1 min hollow • Brytning till handstående • Handbalans 10 sekunder • Side aerial till arabesque • Rondat flickis + flickis en hand • Bakåtvolt • Specialty |
| <p>Jazz F/M 10-14 år Jazz Medel 8-11 år Jazz M/A +12 år Jazz Avanc +13 år 300 Dance Company</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Uppvärmningsövning • Rygg • Core • Ben • Splitt och spagat • Kickar • Piruetter • Hopp |