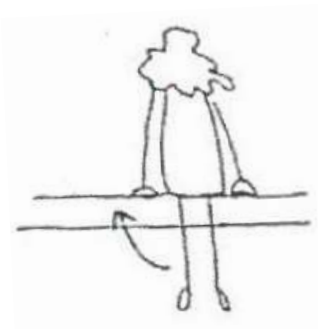


Barngymnastikmärket - Blåa märket

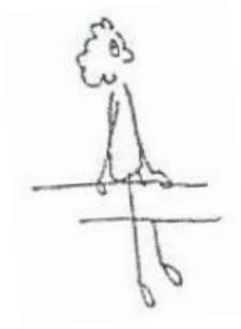
För att klara av blåa märket behöver man 14 av 18 poäng

Bom

Upphopp I jämnvägande – för ena benet över bommen till grensittande – vinkelsittande med stöd – för båda fötterna bakom på bommen och kom upp i hukstöd – upp och stå – gå 2 steg framåt med benlyft – vändning 180° – gå framåt – X-hopp ner



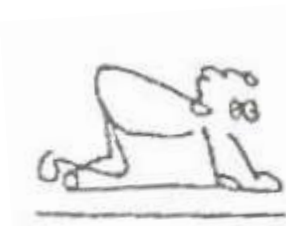
Jämnvägande



Grensittande



Vinkelsittande



Hukstöd



Benlyft

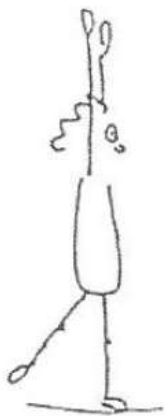


X-hopp ner



Bänk

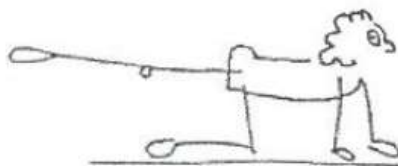
Stig upp på bänken på ett ben, sträck det andra benet bakåt och för armarna rakt upp – stig ihop – upp och stå på tå – ner i nigsittande med armarna neråt längs kroppen – stig upp och stå – galopp framåt – steg framåt och gå ner i knävåghalvstående – stig upp och stå – ljushopp ner med 90° vändning



Uppstigning på bänken



Nigsittande



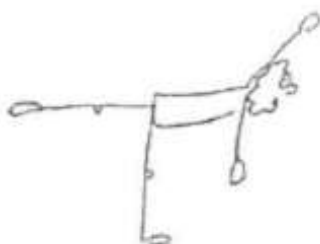
Knävåghalvstående



Ljushopp ner



Parterr



A. Våghalvstående



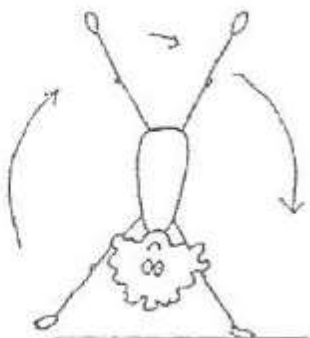
B. Fölhopp framåt – 2 fölhopp efter varandra



C. Handstående med stöd



D. Hjulning



Hopp

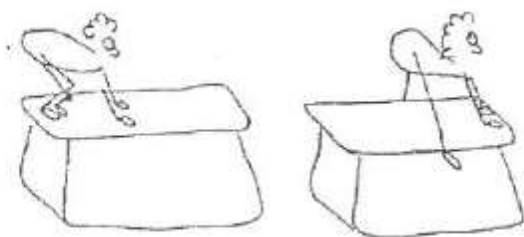
A. Grenhopp över bock/plint

ELLER

B. Katthopp över lågställd plint



Grenhopp

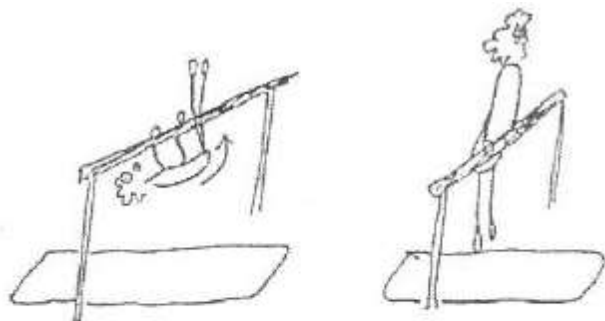


Katthopp

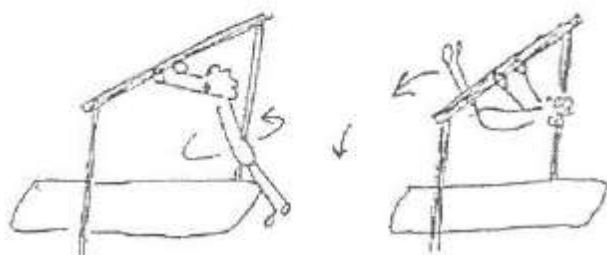


Räck

Överslag (med eller utan hjälp) (1-2p) – kullerbytta framåt till hängande med fötterna i golvet (1p) – vändning i den ställningen 180 – båguthopp med enkel ansats (1p)



Överslag



*180° vändning med
fötterna i golvet*

Båguthopp



Rep eller ringar

Stuphängande – fäll benen i vinkel ovanför huvudet – upp till stuphängande igen – ner till stående

