

# BRONSEMERKET

www.bryting.no

## Motorikk / koordinasjon

Bro

Rulle forover

Rulle bakover

Hjul

Baklengs rulle over partner

Foroverrulle over partner

Hoppe bukk

Bryte gange stående/liggende

## Teknikk – begge sider

Bryteposisjoner

Armdrag til parterre

Halv Nelson

Rulle med hoftefeste

Tobeinsdukking (FS)

Mare



“Ferdighetsutvikling for glede og motivasjon!”