

GULLMERKET

www.bryting.no

Motorikk / koordinasjon

Rulle baklengs med strake armer

Rulle baklengs med hopp

Enarms hjul

Rulle tanks

Klatre rundt motstander høyre/venstre

Gå i bru fritt

Hoppe fram/tilbake i bro

Teknikk – begge sider

Hodefall

Hode i klemme

Omvendt livtak fra knestående

Backhammer

Rulle høyt og lavt feste

Russerskruen (FS)

Brannmannsdukking

Bakoverkast på dukke



“Ferdighetsutvikling for glede og motivasjon!”