

# SØLVMERKET

www.bryting.no

## Motorikk / koordinasjon

Karusell i bro høyre/venstre

Rulle lang

Baklengs rulle og lande på beina

Stiften over dukke

Gå i bru med partner/vegg

Trillebår forover/bakover

Hjul til høyre og venstre

## Teknikk – begge sider

Kunstmare

Slengkryss fra stående

Undertrekk

Hoftesving

Fotleddsdukking (FS)

Ettbeinsdukking (FS)

Kvart Nelson



“Ferdighetsutvikling for glede og motivasjon!”