

FÖRKUNSKAPSMATRIS

Basic volter = Framåtvolt, Sidovolt och bakåtvolt

Basic vaults = Monkey, two handed, step through, lazy, speed

Alla vaults = Basic vaults + kong, dash, sideroll, kash, reverse, thief

MiniMove Minst FYLLT 5 år	Inga förkunskaper krävs									
RookieMove Minst 7 år (fylla under terminen)	Inga förkunskaper krävs									
Move Minst 7 år (fylla under terminen)	Roll	Basic Vaults	Hjula	Press + Press till stride	Wallrun på rak liten vägg utan att sätta i knän	Enkel cat (lutande vägg är ok)	Turnvault	Underbar		
Free	Diveroll	Alla vaults	Rondat	Turn & swing- press	Wallrun på större rak vägg utan att sätta i knän	Cat till rak vägg	Turnvault till cat	Wallflip + Wallspin	Handstående 3 sekunder	2 av 3 basic volter till matta. Bakåt är ett måste.
Compete	Samma som Free	Viljan att börja tävla								
RookieFlip Minst 7 år (fylla under terminen)	Inga förkunskaper krävs									
Flip Minst 7 år (fylla under terminen)	2 av 3 basic volter till matta. Bakåt är ett måste.	Handvolt	Hjula + Rondat	Wallflip	Wallspin	Webster				
RookieTricking Minst 7 år (fylla under terminen)	Du bör ha gått RookieMove									
Tricking Minst 7 år (fylla under terminen)	Bakåtvolt flat	Framåtvolt flat	Hjula + Rondat							