

X

F

L

O

W

S

K

U

N

S

K

A

P

S

M

A

T

R

I

S

FEEL Minst FYLLT 4 år	Inga förkunskaper krävs									
EXPLORE Minst 9 år (fylla under terminen)	Inga förkunskaper krävs									
STYLE Minst 9 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		
FLOW	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	2 av 3 basic volter till matta. Bakåt är ett måste.	
COMPETE	Samma som FLOW	Inskickad och godkänd submission	Viljan att börja tävla							
BASICFLIP Minst 9 år (fylla under terminen)	Inga förkunskaper krävs									
FLIP Minst 9 år (fylla under terminen)	2 av 3 basic volter till matta. Bakåt är ett måste.	Handvolt	Hjula + Rondat	Wallflip	Wallspin	Webster				
BASICTRICKING Minst 9 år (fylla under terminen)	Du bör ha gått EXPLORE eller BasicFlip									
TRICKING Minst 9 år (fylla under terminen)	Bakåtvolt flat	Framåtvolt flat	Hjula + Rondat							

Basic volter = Framåtvolt, Sidovolt och bakåtvolt

Basic vaults = Monkey, step through, lazy, speed

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

SCANNA QR-KODEN FÖR ATT SE VIDEO PÅ YOUTUBE

