



Behörigheten för specifik övning innebär att du som utbildad tränare får lära ut den aktuella övningen.

Behörighet övningar Trampolin och DMT

| | | | | | | | |
|----------|---|---|----------------------------|-----------------------------------|------------------|---------------|------------------|
| D | Samtliga dubbelvolter På kursen går du igenom miller, miller plus, full rudy, randy out och full randy. | Samtliga trippelvolter På kursen går du igenom trippel bak, half out triffis och trippelvolter med 360 grader skruv och mera. | Kvadrupla volter | | | | |
| C | Half half | Full half | Rudy out | Half rudy | Full full | | |
| B | Rudolf Randolf | Dubbelskruv | En och trekvart | Ballouter | Fliffis | Dubbel | Barani in |
| A | Barani | Flying Barani ballout | Lazy back Cody | En och trekvart flying | Helskruv | | |
| | Positionshopp Piruetter | Grundövningar med kroppslandningar | Salto | Volt | | | |