

BOUNCE^{INC} FLIGHT ACADEMY

STEG 1 - NYBÖRJARE Grunderna till wallrunning

ÖVNINGAR	KOMBINATIONER	SERIER
Gruppering	Fyrfota hopp till magstuds	Sittstuds till stå, gruppering, halvskruv, grekhopp.
Pikering	Sittstuds till fyrfota hopp	
Grekhopp	Sittstuds till ryggstuds	
Halv-skruv	Sittstuds - fyrfota hopp - magstuds	Sittstuds halvskruv till stå, gruppering, helskruv, pikering, fyrfotahopp, magstuds till stå.
Hel-skruv	Sittstuds - ½ - sittstuds	
Sittstuds	Sittstuds - till stå - ½ till sittstuds	
Fyrfotahopp		
Magstuds		
Ryggstuds		
Sittstuds ½ till stå		
	½ = Halv vändning	

STEG 2 - FORTSÄTTNING Wallrunning: Helskruv & droppa från lägsta väggen

ÖVNINGAR	KOMBINATIONER	SERIER
Sitt ½ sitt	½ till sittstuds - ½ till sitt	Sittstuds ½ till stå, gruppering, mage till stå, grekhopp, ryggstuds till stå.
½ mage	Sitt ½ sitt - ½ till stå	
Rygg ½ till stå	Magstuds - sittstuds - ryggstuds	
½ rygg	Magstuds - sittstuds	
Framåtkullerbytta	Magstuds - ryggstuds	Magstuds till stå, helskruv, gruppering, ½ till sittstuds, ½ till sittstuds, ½ till stå, grekhopp, ryggstuds till stå.
Bakåtkullerbytta	Ryggstuds - fyrfota hopp	
	Ryggstuds - magstuds	
	Ryggstuds - sittstuds - magstuds	
	Flera ryggstudsar på samma ställe	
	Flera magstudsar på samma ställe	
	½ = Halv vändning	

STEG 3 - MEDEL
Wallrunning: Drop från högre höjder, halvrygg från vägg och wall-flip

ÖVNINGAR	KOMBINATIONER	SERIER
¾ framåtvolt (flying)	Ryggstuds - magstuds	½ mage, ½ mage till stå, ½ sittstuds, ½ sittstuds, ½ stå, grekhopp, ryggstuds till stå.
Bakåtvolt från ryggstuds	Magstuds - ryggstuds	
Rygg ½ rygg	½ till mage - ½ till stå	
Cat twist: Ryggstuds - helskriv - ryggstuds	½ till rygg - ½ till stå	Flying, ½ till stå, pikering, ½ magstuds till stå, helskriv, grekhopp, ryggstuds, pullover (bakåtvolt från ryggstuds).
Sitt - Helskriv - sitt	Fyrfota hopp - volt till rygg	
Helskriv till ryggstuds	Helskriv till rygg - ½ till stå	
Helskriv till sittstuds	Helskriv till rygg - helskriv till stå	
Ryggstuds - helskriv till stå	Flying - halvvändning till stå	
Sittstuds helskriv till stå	Flying - magstuds	
½ Turn table: Magstuds	Ryggstuds bakåtrotation - sittstuds	
- ½ - magstuds	Flying - stå - snabb framåtkullerbytta	
Grupperad framåtvolt till BigBag	Magstuds - ryggstuds (fler i rad)	
Pikerad framåtvolt till BigBag		
Grupperad bakåtvolt till BigBag		
Ryggstuds med bakåtrotation till mage		
	½ = Halv vändning	

STEG 4 - MEDEL
Wallrunning: Mer avancerade trick på väggen

ÖVNINGAR	KOMBINATIONER	SERIER
Turn table: Magstuds - helskriv - magstuds	Grupperad framåtvolt - ½	Pikerad framåtvolt, gruppering, ½ mage, ½ till stå, grekhopp, grupperad framåtvolt, pikering, ryggstuds, pull-over till stå.
Grupperad framåtvolt	Pikerad framåtvolt - ½	
Pikerad framåtvolt	Flying - fyrfotahopp - framåtvolt till rygg	
Ryggstuds bakåtvolt till rygg	Pull-overs i rad	
Grupperad barani: volt med halvskriv (till BigBag)	Helskriv till rygg - cat twist	
Grupperad bakåtvolt (med pass)	Helskriv till sittstuds - helskriv till sitt - helskriv till stå	
Pikerad bakåtvolt (till BigBag)	Grupperad volt - gruppering - grupperad volt	
	Pikerad volt - pikering - pikerad volt	
	Grupperad volt - grupperad volt	
	½ = Halv vändning	