# Bedömningsnivåer – några exempel!

## Kullerbytta:

Tekniktips: Forma en triangel med ditt huvud och dina händer, ta fart med fötterna och vik in huvudet innan du skjuter ifrån

E: Du gör en kullerbytta men kommer inte upp på fötterna efter rotationen.

<https://youtu.be/0GWdcNfsf8c>

C: Du gör en kullerbytta och kommer du upp på fötterna med hjälp av händerna.

<https://youtu.be/6mxvGhDE35g>(Det står handstående men det är en kullerbytta)

A: Du kan gå göra en kullerbytta och efter rotationen kommer du upp på fötterna utan att använda händer.

<https://youtu.be/LJV6u0A1ZgE>

## Räck:

Tekniktips: Tänk på att trycka ifrån med fötterna så du får mycket fart in i rörelsen och att du har bröstet nära räcket.

E: Du gör övningarna med passning av kompis eller andra hjälpmedel.

<https://youtu.be/gj-kV0OOZUY>

C: Du gör övningarna utan passning av kompis eller andra hjälpmedel.

<https://youtu.be/8QpbFDSYQ-s>

A: Du gör övningarna utan passning eller andra hjälpmedel med en väl anpassad rörelse. Dina ben sprattlar inte till och rörelsen ser säker ut.

<https://youtu.be/YFLuGJFXir0>

## Handstående:

E: Du försöker dig på att stå på händer:

<https://youtu.be/6dm5C3hcCSU>

C: Du behöver flera försök att komma upp och åker okontrollerat in i väggen.

<https://youtu.be/LbgdSew1s8U>

A: Du kan gå upp till handstående från en stående position och stå där i minst ett fåtal sekunder.

<https://youtu.be/4OmHUzW6rbc>