

## Veltibretti

### Stig 1

- Geta staðið á brettinu óstuddur í 15 sek
- Kunna að fara af

### Stig 2

- Hoppa jafnfætis uppá brettið eftir að maður stillir það af með höndunum.
- Gera eitthvað á meðan maður stendur á brettinu eins og að juggla
- Setja hendi á brettið og rétta út fótinn (passa að hafa puttana ekki undir brettinu)
- Snúa sér til hliðar og standa jafnfætis á miðju bretti
- Setja húllahring á sitthvorn fót og setja þá yfir hausin niður hinumegin.
- standa með hné saman að rugga hratt til hliðar

### Stig 3

- Hoppa í hálfan hring á brettinu
- standa á hnjánum
- sitja á brettinu, án þess að snerta jörðu
- Snúa rörinu svo hún fer fram og aftur en ekki til hliðar.
- Stafla veltibrettum (sérstök veltibretti í það).

### Stig 4

- Stafla rörum. setja annað bretti milli rörana
- halda jafnvægi með hökunni á meðan.
- snúa til hliðar og standa jafnfætis aftast á brettinu, ná brettinu af svo maður standi á rörinu

### Stig 5

- Vera með tvö rör sem snýst fram/aftur og til hliðana með millistikki
- Two high á veltibretti
- Handstaða á veltibretti

## Jafnvægis kúla

### Stig 1

- Halda jafnvægi á höndum og hnjám eða sitjandi í 10 sek

### Stig 2

- Halda jafnvægi á fjórum fótum ánþess að taka skref
- Standa sjálf/ur á kúlunni
- Snúa sér í hring
- Hoppa upp í loftið
- Labba og stoppa sig
- Setjast niður og standa aftur upp
- Komast sjálfur á kúluna frá fjórum fótum
- Hoppa yfir kúluna í spigat

### Stig 3

- Komast uppá kúluna með að hoppa uppá hana
- Standa alveg kjurr og halda jafnvægi með mittinu í 30 sek
- Sippa 2 sinnum
- Gera handstöðu við kúluna og detta yfir sig svo maður fari yfir kúluna
- Gera eitthvað á kúlunni eins og juggla
- Liggja á bakinu og snúa sér yfir á magan, og öfugt
- Standa á öðrum fæti í 3sek

### Stig 4

- Hlaupa uppá með hálfum snúning
- Standa á öðrum fæti í 10 sek
- Gera handstöðu við kúluna og detta yfir sig svo maður endi sitjandi á kúlunni
- Sippa 10 sinnum
- Tveir saman á sömu kúlu
- Snúa kúlunni og komast uppá og halda jafnvægi á meðan hún snýst

## Línuganga - Tightvire

### Stig 1

- Ganga yfir línuna með litlum stuðning, með góðri líkamsbeitingu

### Stig 2

- Ganga yfir línuna án stuðnings
- Ganga næstum því alla leið yfir línuna og snúa við
- Krjúpa með eitt hné og standa aftur upp
- Hoppa eða dúa sér, jafvel skipta á fremri og aftari fót
- Ganga eitt eða fleiri skref aftur á bak.
- Renna fótunum á línunni þegar maður gengur
- krækja fremri fót, begja aftara hné og halla sér aftur
- Sparka til hliðar

### Stig 3

- Skiptast á að ganga aftur á bak og áfram, krjúpa og standa upp, hoppa og dúa.
- Hoppa eða dúa sér á öðrum fæti
- Setjast niður / leggjast
- Fara hratt yfir með stutt skref
- Snúa sér í hring
- Labba á tám
- Millibragð: beygja hné og snerta tær eða snerta hitt hnéð með fætinum.
- Einangrað jafnvægi í olnbogum
- setjast á hæl aftari fótar með fremri útréttan
- Setjast til hliðar
- Sippa tvö hopp

### Stig 4

- Renna í splitt
- Handahlaup
- Sippa 10 hopp
- Leggjast
- Einhjóla yfir línuna
- Rokka á einhjólí á línuna