

## **Elementi di ginnastica**

Capovolta avanti  
Capovolta indietro  
Due capovolte  
Capovolta divaricata indietro  
Capovolta divaricata avanti  
Capovolta saltata  
Verticale a tre appoggi  
Verticale a due appoggi  
Capovolta dalla verticale  
Capovolta alla verticale  
Ruota  
Rondata

## **Elementi di coordinazione**

Salto da fermo  
Salto e mezzo giro  
Salto e giro completo  
Gli stessi con rincorsa  
Caduta in avanti da diverse altezze  
Mezzo molinello, molinello completo  
Due molinelli  
Da proni braccia in tenuta, apertura laterale di un braccio  
Da proni braccia in tenuta, cambio in posizione supina  
Ostacolista cambio con rotazione  
Ostacolista cambio di fronte sollevandosi  
Mezza capovolta indietro  
Rullata, e arrivo in piedi  
Da ginocchio, rullare, accovacciati, ginocchio  
Da ginocchio, in piedi con balzo  
Rullata e arrivo in ginocchio laterale  
Da ginocchio laterale, cambio di fronte, rullata  
Da ginocchio, rullate laterali con gambe unite e raccolte  
Da ginocchio, rullate laterali con gambe divaricate e distese  
Trottola a gambe piegate, e tese

## **Elementi di mobilità**

Flessione avanti a gambe distese  
Flessione avanti da seduti  
Flessione da seduti divaricata  
Divaricata in piedi  
Candela  
Gambe dietro la testa piegate, distese  
Uovo supini  
Ponte  
Proni, braccia in tenuta

## **Elementi di equilibrio**

Angelo  
Gru  
Piegammento su una gamba  
Gru accovacciata  
Tre appoggi  
Due appoggi  
Posizione a V raccolta  
Posizione a V distesa