

## Redskabsbonus

Hvert element har en værdi på 0,1 point, og kan tælles én gang.

### Gældende for alle redskaber – max. 0,7:

- Kast uden brug af hænder



- Grib uden brug af hænder



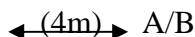
- Kast udenfor synsfelt



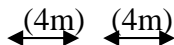
- Grib udenfor synsfelt



- Udveksling med kast, hvoraf enten kastet eller gribningen sker i en sværhed (balance, pivot eller spring)



- To successive udvekslinger



- Håndtering af redskabet med andre dele af kroppen end hænderne



### Tov – max. 0,3:

- Baglæns hop med dobbeltsving



- Sejl



- Kast af udstrakt tov

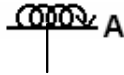


### Tøndebånd – max. 0,3:

- Kast med rotation om tøndebåndets egen akse



- Langt tril over arm-nakke-arm / arm-brystkasse-arm i en balance



- Spring med byt af tøndebåndet under benet/benene

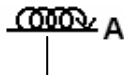


### **Bold – max. 0,3:**

- Grib med én hånd efter udveksling med kast over 4 meter



- Tril over arm-nakke-arm / arm-brystkasse-arm i en balance



- Serie af tre små tril på kroppen



### **Vimpel – max. 0,3:**

- Serie af tre forskellige slags tegninger med skift i planer



- Spiraler omkring vimpelpinden og armen



- Kast vimplen frem ved båndets ende ved pinden og træk tilbage ved båndets anden ende (returkast)



Det er muligt at kombinere elementerne, så man eksempelvis kaster med foden bag ryggen. Således bliver det både uden brug af hænder og udenfor synsfelt.

Man kan også kombinere de elementer, som gælder for alle redskaber med dem, som gælder for det specifikke redskab. Eksempelvis kast tøndebåndet med rotation om egen akse uden brug af hænder.