

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
<b>Håndstand</b>	Kan svinge op af væg. Svajer dog i ryggen uden core-spænding	Kan med støtte stå på gulv	Kan stå næsten selv, men tendens til svajet krop.	Står selv frit på gulv. God strakt krop med corespænding
<b>Forlæns rulle</b>	Kan komme fra hugsiddende til liggende og har svært ved at komme videre	Kan rulle og komme op og stå, men der typisk kontakt med hovedet på måtten	Kan rulle fra hug til stående uden kontakt med hovedet og uden skub med hænderne ved opgang	Kan rulle på gulv med start fra stående med flow i bevægelsen
<b>Baglæns rulle</b>	Kan ikke komme helt rundt, kræver modtagning	Kan komme rundt til fødderne, men har ingen støtte og skub i armene	Kan rulle selv, men der mangler flow	Der kan rulles fra stående til stående uden problemer
<b>Kraftspring</b>	Kan næsten komme i håndstand og blive løftet rundt. Bøjer ofte i hoften og runder ryggen.	Skal have modtagning, men kan komme rundt i springet når der er niveauforskel på afsæts- og landingsfladen	Kan med en let modtagning udføre et funktionelt kraftspring	Kan selv udføre et kraftspring med skulderafvikling på en flad overflade
<b>Flik-flak</b>	Kan køre rundt på en flikflak-træner (fx "en ost")	Kan lave flik-flak på en blød måtte eller ud i en springgrav med modtagning	Kan lave flik-flak på en flad måtte med støtte-modtagning	Kan lave flikflak uden modtagning med flow i springet
<b>Vejrmølle</b>	Vælter let, men kommer oftest rundt	Kan næsten springe lige. Kroppen er dog ikke helt strakt	Kan springe lige men mangler kropsspænding og skulderafvikling	God spænding i kroppen og med afvikling i skuldrene

<b>Rondt</b>	Vælder let, men kommer oftest rundt.	Kan næsten springe lige. Kroppen er dog ikke helt strakt. Den sidste drejning er upræcis	Kan springe lige men mangler kropsspænding og skulderafvikling. Kan lande i den rigtige retning, men mangler det sidste i at kunne sætte spring på	God spænding i kroppen og med afvikling i skuldrene. Positionen er god og der kan sættes spring på
<b>Forlæns salto</b>				