



	P1			P2
1	Sitzsprung		1	Sitzsprung
2	Stand		2	½ Schraube zum Stand
3	Grätsche		3	Grätsche
4	½ Schraube		4	Sitzsprung
5	Hocke		5	Sprung in den Stand
			6	Hocke
			7	½ Schraube

P3		P4		P5	
1. Sitzsprung	1	1. ½ Schraube zum Sitz	1	1. Bücke	1
2. ½ Schraube zum Sitz	1	2. ½ Schraube zum Sitz	1	2. ½ Schraube zum Sitz	1
3. Sprung in den Stand	1	3. ½ Schraube zum Stand	1	3. ½ Schraube zum Stand	1
4. Hocksprung	1	4. Grätschwinkel	1	4. Grätschwinkel	1
5. ½ Schraube zum Sitz	1	5. Rückensprung	1	5. Rückensprung	1
6. ½ Schraube in den Stand	1	6. Sprung zum Stand	1	6. ½ Schraube z. Stand	2
7. Grätschwinkel	1	7. ½ Schraube	1	7. Sitzsprung	1
8. Sitzsprung	±	8. Hocksprung	1	8. Stand	1
9. Sprung in den Stand	±	9. 1/1 Schraube	2	9. Hocke	1
10. 1/1 Schraube	2	10. Bücksprung	1	10. Salto rückw. c	5
	0,9		1,1		1,5
Durchgestrichen= wird nicht angerechnet, da Sprungwiederholung					
P6		P7		P8	
1. Salto rückw. c	5	1. Bauchsprung	1	1. ½ Schraube z. Bauchlage	2
2. ½ Schraube zum Sitz	1	2. Sprung in den Stand	1	2. Stand	1
3. ½ Schraube zum Stand	1	3. Grätschwinkel	1	3. Hocke	1
4. Grätschwinkel	1	4. Salto rückwärts c	5	4. Salto rückw. c zum Sitz	5
5. Rückensprung	1	5. ½ Schraube in den Sitz	1	5. ½ Schraube zum Stand	1
6. ½ Schraube zum Stand	2	6. Sprung in den Stand	1	6. Bücke	1
7. Hocke	1	7. Bücksprung	1	7. Salto rückw. b	6
8. ½ Schraube	1	8. Salto rückwärts b	6	8. Grätschwinkel	1
9. Bücke	1	9. Hocksprung	1	9. Salto rückw. c	5
10. Salto rückw. b	6	10. Barani c	6	10. Barani, c oder b	6
	2,0		2,4		2,9