



	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

				M0 (ab jetzt 10 verschiedene Sprünge) Eine Bauch- oder Rückenlandung	
P3 (TSV)		P3		P4	
1. Sitzsprung	1	1. Sitzsprung	1	1. Sitz	1
2. Stand	1	2. ½ Schraube zum Sitz	1	2. ½ Schraube zum Sitz	1
3. Grätschwinkel	1	3. Sprung in den Stand	1	3. Sprung in den Stand	1
4. ½ Schraube zum Sitz	1	4. Hocksprung	1	4. Grätschwinkel	1
5. ½ Schraube zum Stand	1	5. ½ Schraube zum Sitz	1	5. Rückensprung	1
6. Hocke	1	6. ½ Schraube in den Stand	1	6. Sprung zum Stand	1
7. Sitzsprung	1	7. Grätschwinkel	1	7. ½ Schraube	1
8. ½ Schraube zum Sitz	1	8. Sitzsprung	+	8. Hocksprung	1
9. Stand	+	9. Sprung in den Stand	+	9. 1/1 Schraube	2
10. ½ Schraube	1	10. 1/1 Schraube	2	10. Bücksprung	1
	0,9		0,9		1,1
M1		M2		M4	
1. Eine Bauch- oder Rückenlandung		1. Eine Bauch- oder Rückenlandung		1. ½ Schraube in die Bauchlandung	
2. Mindestens 1 Salto (360°)		2. Mindestens 2 Salti (360°)		2. Mindestens 4 Salti (>=360°), davon mind. Einer vw und einer rw	
P5		P6		P8	
1. Bücke	1	1. Salto rückw. c	5	1. ½ Schraube z. Bauchlage	2
2. ½ Schraube zum Sitz	1	2. ½ Schraube zum Sitz	1	2. Stand	1
3. ½ Schraube zum Stand	1	3. ½ Schraube zum Stand	1	3. Hocke	1
4. Grätschwinkel	1	4. Grätschwinkel	1	4. Salto rückw. c zum Sitz	5
5. Rückensprung	1	5. Rückensprung	1	5. ½ Schraube zum Stand	1
6. ½ Schraube z. Stand	2	6. ½ Schraube zum Stand	2	6. Bücke	1
7. Sitzsprung	1	7. Hocke	1	7. Salto rückw. b	6
8. Stand	1	8. ½ Schraube	1	8. Grätschwinkel	1
9. Hocke	1	9. Bücke	1	9. Salto rückw. c	5
10. Salto rückw. c	5	10. Salto rückw. b	6	10. Barani, c oder b	6
	1,5		2,0		2,9