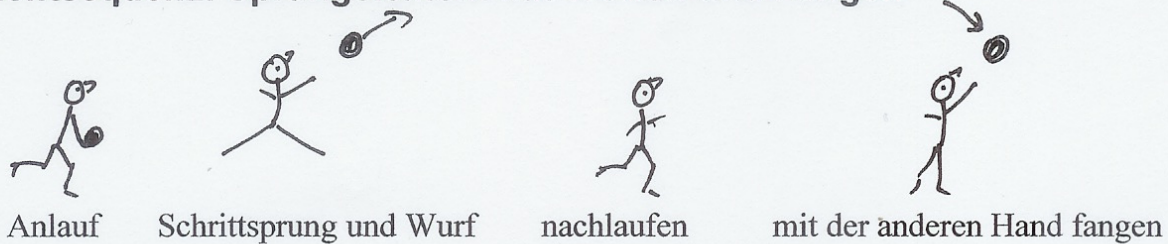
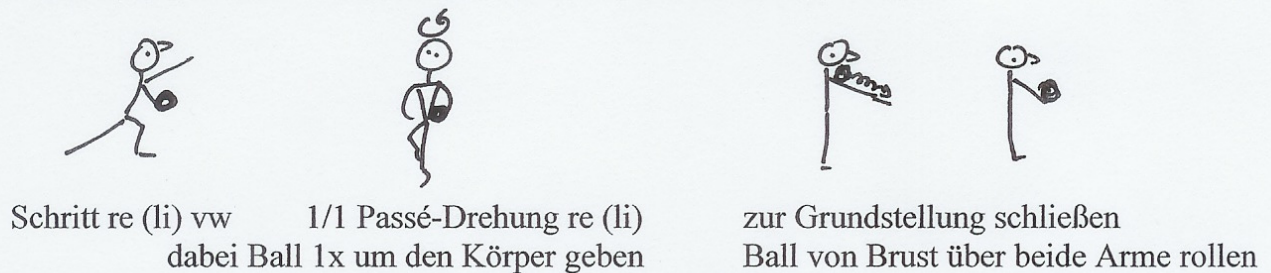


Pflichtsequenzen mit dem Ball:

1. Pflichtsequenz: Sprungelement mit Werfen und Fangen



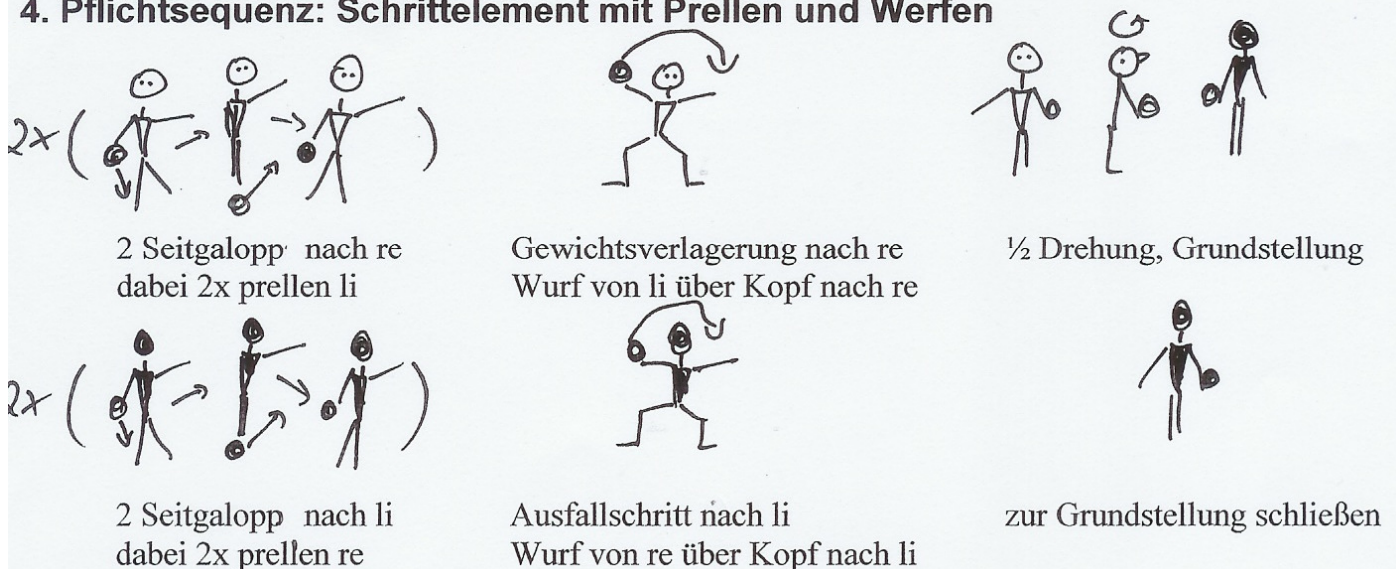
2. Pflichtsequenz: Drehelement mit Balancieren und Rollen



3. Pflichtsequenz: Standelement mit Kreisen und Pellen



4. Pflichtsequenz: Schrittelelement mit Pellen und Werfen



5. Pflichtsequenz: Rumpfelement mit Balancieren



Pflichtsequenzen mit dem Band:

1. Pflichtsequenz: Sprungelement mit Spiralen und Kreisschwüngen



Anlauf

Schrittsprung

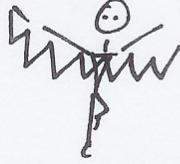
Anlauf

Pferdchensprung

2. Pflichtsequenz: Drehelement mit Schlangen senkrecht



Schwung nach li
und Schritt re vor



1/1 Passé-Drehung
mit Schlangen



Grundstellung
Übergabe nach li

3. Pflichtsequenz: Schritt- u. Standelement mit Schlangen und Achterschwüngen



rw laufen/hüpfen mit Schlangen li



Passé-Stand mit 2 Achterkreisen

4. Pflichtsequenz: Schrittelement mit horizontalen Schlangen am Boden



vw gehen/laufen, in die Schlangen am Boden treten

5. Pflichtsequenz: Rumpf- u. Bodenelement mit horizontalen Achterschwüngen und mit Spiralen



horizontaler Achter (unten-oben)
dabei in Kniestand kommen



horizontaler Achter (unten-oben)
dabei über Kniestand in Stand kommen



Spiralen von li nach re
zurück in Fersensitz



Spiralen von li nach re
dabei 1/1 Drehung re beidbeinig

Pflichtsequenzen mit dem Reifen:

1. Pflichtsequenz: Sprungelement mit Handkreisen, Wurfelement



Anlauf

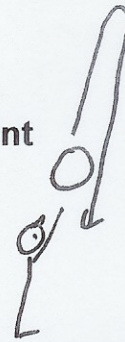
Reifen an einer Körperseite rw rotieren



Schrittsprung



mit 1–2 Schritten vw die Füße zur Grundstellung schließen
Reifen abwerfen (hoch) und beliebig fangen



2. Pflichtsequenz: Standlelement mit Wurf

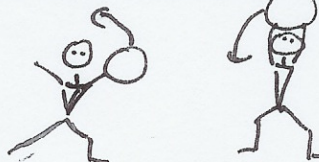


In den Passé - Stand heben



Schwenkwurf mit mind. 1/1 Rotation, beidhändig fangen, Reifen frontal vor Körper abstellen

3. Pflichtsequenz: Schrittelelement mit Handkreisen



3 Seitgalopp nach li Ausfallschritt nach li, Gewichtsverlagerung nach re zur Grundstellung schließen
frontale Handkreise mit li einwärts 1 gr. Frontalkreis, R. oben in re Hand geben Reifen hinter Füße stellen

4. Pflichtsequenz: Drehelement mit Führen des Reifens



1 Schritt vw, 1/1 Passé – Drehung re (li) zur Grundstellung schließen
Reifen 1x horizontal um Körper geben Reifen re fassen, horizontale Handreise auswärts über d. Kopf (li)

5. Pflichtsequenz: Sprungelement mit Schwenkbewegungen



Hocksprung mit Zwischenfederung in den Reifen Hocksprung mit Zwischenfederung aus dem Reifen
Reifen nach li schwenken, li zugreifen re loslassen, R. nach li schwenken bis in Horizontale

Pflichtsequenzen mit dem Seil:

1. Pflichtsequenz: Sprungelement mit horizontalen Kreisen



Anlauf auf Kreisbahn



Pferdchensprung
mit 1/1 Drehung



Anlauf Schrittsprung



2. Pflichtsequenz: Drehelement mit Seilstopp



Schritt li vor

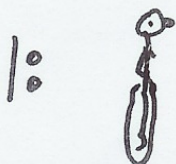


1/1 Passé-Drehung li
Seil um Taille schwingen



Grundstellung
Seilmitte mit li fassen

3. Pflichtsequenz: Sprungelement mit Seildurchschlägen



Schlussprung mit
Seildurchschlag



Schlussprung mit
Seildurchschlag gekreuzt



2 er-Lauf



1 er-Lauf
(mind. 4x)

4. Pflichtsequenz: Schrittelement mit Seildurchschlägen



Seitgalopp (mind. 4x)



oder



Hüpfen vw. (mind. 4 x)



5. Pflichtsequenz: Wurfelement



Seilkreise an einer Körperseite



Abwurf des Seiles



beliebig Fangen