

Barren männlich: (der Stütz, das Schwingen darf mit abgeknickten Beinen sein)

<u>P1</u>	Stütz In den Grätschsitz schwingen Zurück in den Stütz
<u>P2</u>	Stütz Im Stütz 5 Schritte pro Hand (Hand muss wen vom Stuhl sein) Schwingen (2 Mal) In den Grätschsitz schwingen Zurück in den Stütz
<u>P3</u>	Stütz Schwingen (3 Mal) In den Grätschsitz schwingen Zurück in den Stütz Langsitz (2 sek. Halten)
<u>P4</u>	Stütz Schwingen (3 Mal) In den Grätschsitz schwingen Zurück in den Stütz Langsitz (3 sek. Halten) Schwingen (2 Mal)
<u>P5</u>	Stütz Schwingen (3 Mal) In den Grätschsitz schwingen Zurück in den Stütz Langsitz (5 sek. Halten) Schwingen (2 Mal) In den Grätschsitz schwingen Zurück in den Stütz