

Boden männlich:

<u>P1</u> Max. 40 sek.	Strecksprung Liegestütz – Liegestütz Strecksprung Rückenschaukel 2 – 3 Schritte
<u>P2</u> Max. 40 sek.	Chassé – Chassé gegengleich Liegestütz Langsames Senken in die Bauchlage 1/2 Drehung in die Rückenlage Rückenschaukel Verbindung: Rolle vw – Strecksprung Pferdchensprung
<u>P3</u> Max. 40 sek.	Verbindung: Rolle vw. – Strecksprung Flüchtige Kerze Flüchtiger Handstand Hocksprung Rad
<u>P4</u> Max. 40 sek.	Flüchtiger Handstand – Abrollen Strecksprung mit 1/2 Drehung Rolle rw. über den hohen Hockstütz Chassé – Chassé gegengleich – Rad Rolle vorwärts in den Handstand
<u>P5</u> Max. 40 -60 sek.	Radwende – Strecksprung Rolle rw. über den hohen Hockstütz Flüchtiger Handstand – Abrollen in den Langsitz Liegestütz rückwärts – ½ Drehung in den Liegestütz vorwärts In den Grätschstand springen – Kopfstand (2 sek. Halten) – Verbindung: Abrollen – Strecksprung mit ½ Drehung Standwaage (2 Sek.) Verbindung: Handstand – Abrollen – Strecksprung