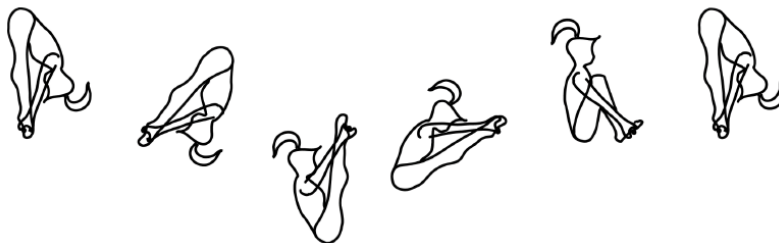


Aufhocken zum Stand SW4 – 7/8 Bückumschwung vw. – SW5

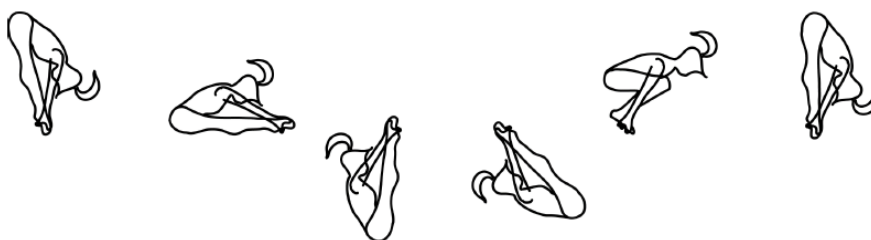
- Aufhocken zum Stand
 - o Flüssige Bewegung, Schwung holen in leichtem C-
 - o Füße zusammenhalten und dynamisches Strecken der Beine
 - o Kopf zwischen den Armen
 - o Die Endposition ist durch das nächste Element definiert
- 7/8 Bückumschwung vw.
 - o Höhe 7/8
 - o Gestreckte Beine
 - o Kopf zwischen den Armen

**Bückumschwung vw. – SW6**

- Dynamisches Beugen der Beine (wenn gebeugt geturnt)
- KSP bleibt über den Knien
- Beine in der Vertikalen wieder gestreckt
- 360° bezogen auf den KSP

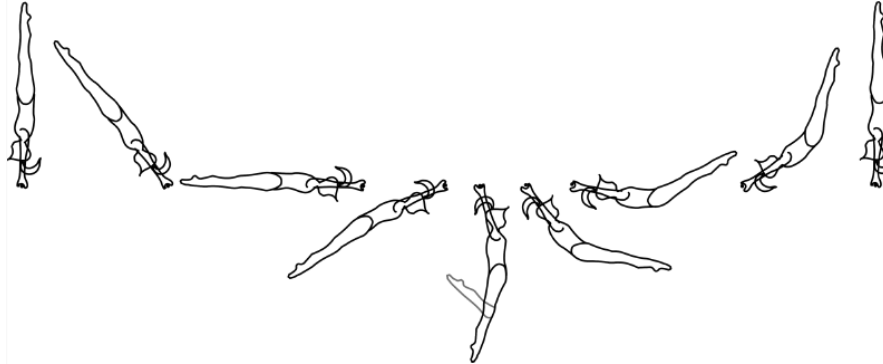
**Bückumschwung rw. – SW6**

- Dynamisches Beugen der Beine
- Der KSP bleibt über den Knien
- Beine sollen in der Vertikalen gestreckt sein
- 360° bezogen auf den KSP



Riesenfelge rw. – SW7

- I / C+ / C- / C+ I
- Riesenfelge am Tiefreck = Beine spätestens im 45 Winkel gestreckt
- Die Schultern gehen zuerst durch die Vertikale

**Bückfleurier – SW7**

- Aktive Öffnungsphase nach vorne oben
- Wenn der Abstoss/Absprung in der Vertikalen erfolgt = Streck sprung zum Niedersprung → Basiselement

