






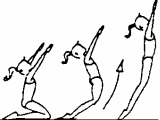

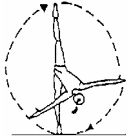


Beweglichkeit

A 0,10	B 0,20	C 0,30
1. Körperwelle - vw, rw 		
2. Körperwelle - sw 	Körperspirale beidbeinig 	... einbeinig 
3. Durchrutschen durch den Seitspagat 	Spagat am Boden 	Spagat mit 1/1 Rolle sw 
4. Körperwelle vom Boden mit Abstützen 	Körperwelle zum Boden 	... vom Boden 
5.	Penché 	Taucher - vw 
6. Rolle - rw		
7. Schulterrolle		
8. Rolle - sw mit Spreizen		
9. Rad - sw	... auf den Unterarmen	... einarmig
10.	Körperwelle am Boden vw, rw	