

| Sprung | Barren | Pkt. | Balken | Pkt. | Boden | Pkt. |
|--|--|------|--|------|---|------|
| Ca. 10m Anlauf, Strecksprung vom Sprungbrett auf einen 30 cm hohen Weichboden | 1 Schiffchen C-Halte (+) 2 sec 0,5 2 Schiffchen C-Halte (-) 2 sec 0,5 2 Umgreifen in den Kammgriff 0,5 3 Klimmzug, Kinn über Holm bringen 1 4 Umgreifen in den Ristgriff 0,5 5 gestrecktes Klappmesser, Füße 2 sec. am Holm 1 6 Abgang: aus dem Langhang in den Stand 0,0 | 4,0 | 1 Überspreizen in den Reitsitz, Aufstehen, "Spannung" 0,5 2 "Arme", Relevé, 3 Schritte vorwärts gehen 0,5 3 Hände in die Hüfte gestützt, 3x ins Relevé gehen 0,5 4 3 Schritte rückwärts gehen im Relevé , Hacke absetzen, "Spannung" 0,5 5 "Arme", auf ganzem Fuß, 2 Schritte vorwärts mit Rückspiezen mind. 30° 0,5 6 2 Schritte vorwärts mit Anspreizen mind. 45°. 0,5 7 2 Storchenschritte auf ganzem Fuß , dann bis zum Ende des Balkens gehen, Hände in die Hüfte gestützt 0,5 8 "Spannung", "Arme", Strecksprung ab 0,5 | 4,0 | 1 AK 7 "Pose", Anspreizen , AK 7 "Pose", Anspreizen , 0,5 2 Rad in den "Landungsdrill" 1 3 Hinteren Fuß an den vorderen heranzetzen, kleine Rolle rückwärts 0,5 4 Aufrichten, "Arme", kleine Rolle vorwärts , Aufrichten, "Arme" 0,5 5 Rückwärtsrollen in die Kerze , kurz fixieren (Becken vorbringen), 0,5 6 Aufrichten in den Grätschsitz , Füße geflext , Arme in Seithalte 0,0 7 "imaginäres" Strecken der Füße nacheinander mit den Händen (siehe AK 7) 0,0 8 In den Spagat gehen, danach Arme in Seithalte 1,0 | 4,0 |