

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