

AK 8/9 weiblich**Sprung****AK8/9**

Ausschreibung		Wert
Bock	HOCKE 1 m	10,00

Reck P2**AK8/9**

Ausschreibung	Wert
BEIDBEINIGER SPRUNG I. D. STÜTZ	1,00
HÜFTABZUG zum Stand vorlings	1,50
HÜFTAUFSCHWUNG- ODER- HÜFTAUFZUG	2,50
Vorschwung, Rückschwung, NIEDERSPRUNG i.d. Stand vorlings	1,50
(Zwischenferdern erlaubt) FELGUNTERSCHWUNG m. Schwungbeineinsatz (auch beidbeinig) i.d. Stand	3,50

Balken**AK 8/9**

Ausschreibung	Wert
SPRUNG IN DEN STÜTZ, überspreizen eines Beines mit 1/4 LAD i.d. Grätschsitz, Rückschwingen der Beine, aufhocken, Beine in Schrittstellung Aufrichten über d. Schrittstellung in den Stand	1,5
1-2 Schritte, STAND AUF EINEM BEIN, Schritt	0,50
STAND AUF EINEM BEIN, gegengleich (re/li oder li/re)	0,50
1-2 Schritte, schließen d. Beine, STRECKSPRUNG	1,00
Schritt, 1/2 LAD	1,50
1-2 Schritte, heben i.d. EINBEINIGEN BALLENSTAND	0,50
Schritt, heben i.d. EINBEINIGEN BALLENSTAND gegengleich	0,50
1-2 Schritte STANDWAAGE (2sek. halten)	2,00
Schritte bis zum Balkenende, ABGANG: HOCKSPRUNG	2,00

Boden**AK 8/9**

Ausschreibung	Wert
FLÜCHTIGER HANDSTAND (2 Sek.)	2,00
2-3- Schritte Anlauf, ROLLE vw. -ODER- ANGESPR: ROLLE mit anschl. STRECKSPRUNG m. 1/2 LAD	1,50
ROLLE rw	1,50
1 NACHSTELLSCHRITTE	0,50
PFERDCHENSPRUNG	1,00
2 NACHSTELLSCHRITTE re/li	0,50
RAD , Ausklang beliebig, gegen die Bewegungsrichtung	2,00