



	<b>P1</b>			<b>P2</b>
1	Sitzsprung		1	Sitzsprung
2	Stand		2	½ Schraube zum Stand
3	Grätsche		3	Grätsche
4	½ Schraube		4	Sitzsprung
5	Hocke		5	Sprung in den Stand
			6	Hocke
			7	½ Schraube

<b>P3</b>		<b>P4</b>		<b>P5</b>	
1. Sitzsprung	0	1. ½ Schraube zum Sitz	1	1. Bücke	0
2. ½ Schraube zum Sitz	1	2. ½ Schraube zum Sitz	1	2. ½ Schraube zum Sitz	1
3. Sprung in den Stand	0	3. ½ Schraube zum Stand	1	3. ½ Schraube zum Stand	1
4. Hocksprung	0	4. Grätschwinkel	0	4. Grätschwinkel	0
5. ½ Schraube zum Sitz	1	5. Rückensprung	1	5. Rückensprung	1
6. ½ Schraube in den Stand	1	6. Sprung zum Stand	1	6. ½ Schraube z. Stand	2
7. Grätschwinkel	0	7. ½ Schraube	1	7. Sitzsprung	0
8. Sitzsprung	0	8. Hocksprung	0	8. Stand	0
9. Sprung in den Stand	0	9. 1/1 Schraube	2	9. Hocke	0
10. 1/1 Schraube	2	10. Bücksprung	0	10. Salto rückw. c	5
	<b>0,5</b>		<b>0,8</b>		<b>1,0</b>
<b>P6</b>		<b>P7</b>		<b>P8</b>	
1. Salto rückw. c	5	1. Bauchsprung	1	1. ½ Schraube z. Bauchlage	2
2. ½ Schraube zum Sitz	1	2. Sprung in den Stand	1	2. Stand	1
3. ½ Schraube zum Stand	1	3. Grätschwinkel	0	3. Hocke	0
4. Grätschwinkel	0	4. Salto rückwärts c	5	4. Salto rückw. c zum Sitz	5
5. Rückensprung	1	5. ½ Schraube in den Sitz	1	5. ½ Schraube zum Stand	1
6. ½ Schraube zum Stand	2	6. Sprung in den Stand	0	6. Bücke	0
7. Hocke	0	7. Bücksprung	0	7. Salto rückw. b	6
8. ½ Schraube	1	8. Salto rückwärts b	6	8. Grätschwinkel	0
9. Bücke	0	9. Hocksprung	0	9. Salto rückw. c	5
10. Salto rückw. b	6	10. Barani c	6	10. Barani, c oder b	6
	<b>1,7</b>		<b>2,0</b>		<b>2,6</b>