

## SOL

---

### 1. Note de base : 7 points

1. Strecksprung mit 1/1 Drehung,
2. Zwei Schritte, Rad, Drehung in die Bewegungsrichtung, Füße in Gleichstellung, Arme in Hochhalte,
3. Schwingen in den flüchtigen Handstand (180°),
4. Abrollen in den flüchtigen Hockstand, Strecksprung  $\frac{1}{2}$  Drehung in den Stand, Arme in Hochhalte,
5. Rücksenken und Rolle rückwärts in den Stand,
6. Anlauf Handstützüberschlag seitwärts mit  $\frac{1}{4}$  Drehung (Radwende), Strecksprung in den Stand.

### 2. Note de base : 9 points

1. Ganze Drehung (auf 1 Bein, anderes Bein beliebig),
2. Zwei Schritte, Rad, Drehung in die Bewegungsrichtung, Füße in Gleichstellung, Arme in Hochhalte,
3. Schwingen in den flüchtigen Handstand (180°),
4. Abrollen in den flüchtigen Hockstand, Strecksprung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung in den Stand, Arme in Hochhalte,
5. Rücksenken und Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand (180°) in den Stand (mit geschlossenen gestreckten Beinen), Arme in Hochhalte,
6. Anlauf Handstützüberschlag seitwärts mit  $\frac{1}{4}$  Drehung (Radwende),
7. Hocksprung in den Stand.

## SOL

---

### 3. Note de base : 11 points

1. Kurzer Anlauf, Handstützüberschlag vorwärts gestreckt,
2. Sofortiger Absprung zur Sprungrolle in den flüchtigen Hockstand, Strecksprung in den Stand, Arme in Hochhalte,
3. Schwingen in den flüchtigen Handstand mit  $\frac{1}{2}$  Drehung, Senken mit geschlossenen gestreckten Beinen,
4. Rücksenken und Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand ( $180^\circ$ ) in den Stand (mit geschlossenen gestreckten Beinen), Arme in Hochhalte,
5. Anlauf Handstützüberschlag seitwärts mit  $\frac{1}{4}$  Drehung (Radwende),
6. Hocksprung in den Stand.

### 4. Note de base : 13 points

1. Kurzer Anlauf, Handstützüberschlag vorwärts gestreckt,
2. Sofortiger Absprung zur Sprungrolle in den flüchtigen Hockstand, Strecksprung in den Stand, Arme in Hochhalte,
3. Schwingen in den flüchtigen Handstand mit  $\frac{1}{2}$  Drehung, Senken mit geschlossenen gestreckten Beinen,
4. Rücksenken mit gestreckten Beinen und Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand ( $180^\circ$ ) in den Stand (mit geschlossenen gestreckten Beinen), Arme in Hochhalte,
5. Anlauf Handstützüberschlag seitwärts mit  $\frac{1}{4}$  Drehung (Radwende),
6. Handstützüberschlag rückwärts (Flic-Flac), Strecksprung in den Stand.

## SOL

---

### 5. Note de base : 15 points

1. Kurzer Anlauf, Salto vorwärts gehockt,  
oder wahlweise:  
Kurzer Anlauf, Handstützüberschlag vorwärts gestreckt,
2. Sofortiger Absprung zur Sprungrolle in den flüchtigen Hockstand, Strecksprung in den Stand, Arme in Hochhalte,
3. Schwingen in den flüchtigen Handstand mit  $\frac{1}{2}$  Drehung, Senken mit geschlossenen gestreckten Beinen,
4. Rücksenken mit gestreckten Beinen und Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand ( $180^\circ$ ) in den Stand (mit geschlossenen gestreckten Beinen), Arme in Hochhalte,
5. Anlauf Handstützüberschlag seitwärts mit  $\frac{1}{4}$  Drehung (Radwende),
6. Handstützüberschlag rückwärts (Flic-Flac),
7. Salto rückwärts gehockt in den Stand.