

## ANNEAUX

---

**1. Note de base : 7 points**

1. Dreimaliges Vor-und Rückschwingen,
2. Heben zum Strecksturzhang,
3. Beugen und Strecken der Hüfte mit sofortigem Abschwingen in den Hang,
4. Rückschwingen und Stemmumschwung (Akurelen) in den Beugesturzhang,
5. Strecken der Hüfte mit Abschwingen in den Hang,
6. Rückschwingen – Vorschwingen,
7. Salto rückwärts gehockt in den Stand (Lösen der Hände vor der Vertikalen).

## ANNEAUX

---

**2. Note de base : 9 points**

1. Dreimaliges Vor-und Rückschwingen,
2. Heben zum Strecksturzhang,
3. Beugen und Strecken der Hüfte mit sofortigem Abschwngen in den Hang,
4. Rückschwingen und Stemmumschwung (Akurelen) in den Beugesturzhang,
5. Strecken der Hüfte mit Abschwngen in den Hang,
6. Rückschwingen – Vorschwingen,
7. Überschlag (Salto) rückwärts mit Grätschen und Schließen der Beine (Spreiz) in den Stand (Lösen der Hände vor der Vertikalen).

## ANNEAUX

---

### **3. Note de base : 11 points**

1. Aus dem Hang, den Körper mit gestreckten Beinen hochziehen in den Strecksturzhang.
2. Beugen und Strecken der Hüfte mit sofortigem Abschwingen in den Hang,
3. Rückschwingen, Vorschwingen, Rückschwingen und Stemmaufschwung rückwärts in den Stütz,
4. Vorschwung und Senken rückwärts in den Strecksturzhang,
5. Beugen und Strecken der Hüfte, Fegschleudern (Auskürceln) in den Hang,
6. Vorschwingen, Rückschwingen, Vorschwingen und Überscslag (Salto) rückwärts mit Grätschen und Schließen der Beine (Spreiz) in den Stand (Lösen der Hände vor der Vertikalen).

## ANNEAUX

---

### **4. Note de base : 13 points**

1. Aus dem Hang, den gestreckten Körper (mit gebeugten Armen) hochziehen in den Strecksturzhang.
2. Beugen und Strecken der Hüfte, Felgschleudern (Auskürceln) in den Hang,
3. Vorschwingen und Stemmaufschwung in den Stütz (Wipp),
4. Winkelstütz (2 Sek.)
5. Heben zum Oberarmstand (Schöllerstand) (2Sek.),
6. Zurück in den Stütz und senken in den Strecksturzhang,
7. Senken mit gestrecktem Körper durch die Hangwaage in den Hang rücklings,
8. Hochziehen in den Beugesturzhang, Strecken der Hüfte und sofortiges Rückschwingen,
9. Vorschwingen und Überschlag (Salto) rückwärts mit Grätschen und Schließen der Beine (Spreiz) in den Stand (Lösen der Hände vor der Vertikalen).

## ANNEAUX

---

### **5. Note de base : 15 points**

1. Aus dem Hang, den gestreckten Körper (mit gebeugten Armen) hochziehen in den Strecksturzhang.
2. Beugen und Strecken der Hüfte und Felgschleudern (Auskurelen) in den Hang,
3. Vorschwingen und Stemmaufschwung in den Stütz (Wipp),
4. Winkelstütz (2 Sek.)
5. Heben zum Oberarmstand (Schöllerstand) (2Sek.),
6. Zurück in den Stütz und senken in den Strecksturzhang,
7. Senken mit gestrecktem Körper in die Hangwaage (2 Sek.)
8. Senken in den Hang rücklings,
9. Hochziehen in den Beugesturzhang, Strecken der Hüfte und sofortiges Rückschwingen,
10. Beugen und Strecken der Hüfte, Felgschleudern (Auskurelen) in den Hang,
11. Vorschwingen und Doppelsalto rückwärts in den Stand.