**Abfolge Bewegungschoreo Boden/Geräte**

*Ausgefülltes Formular an die praktische Prüfung mitbringen.*

**Name und Vorname:**

**Pflichtelemente**

1. **Zwei Spannungselemente**:

zwei verschiedene Grundpositionen I / C+ / C- / S statisch oder dynamisch

1. **vier Stützelemente**:

eine Form des Handstandes, eine Form des Rades und zwei weitere, frei wählbare Stützformen

1. **Zwei Gleichgewichtselemente**:

statisch (kurze Zeit halten) und/oder dynamisch

**Abfolge der flüssigen Gesamtübung**

|  |  |
| --- | --- |
| Bewegungsbeschreibung und Gerät (z.B. Handstand am Boden) | Zuordnung zu Pflichtelementen (Stützelement 1) |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |