A-Teile Strukturgruppen

Nr.	Beschreibung		Übung in Bindungen	= Zentrale Übung	≡ Hohe Rolle	∃ Hüftumschwung (und Auf/Abschwung)	< Knie- und andere Umschwünge	≤ Knie(pendel)hang	≦ Überhocken	≦ statisches Element	SK in der unteren Phase SK in der unteren Phase SK in der unteren Phase SK in der unt	× Abgang	27:00		□ Doppeldrehung	≅ Brücke ohne Bindungen	EV in 2 Bindungen EV in 3 Bindungen EV in 5 Bindungen EV in 5 Bindungen EV in 6 Bindungen EV in 7 Bindungen EV in 7 Bindungen EV in 8	₹ EV in einer Bindung	≤ EV mit 1/2 Drehung in Bindungen	≤ EV mit Freiflug
A1	Liegestütz rücklings in einer Bindung		Х	"	- 111	10	V	VI	VII	VIII	IX	Λ			All	AIII	AIV	X	AVI	XVII
A2	Hoher Liegestütz in einer Bindung		х															х		
A3	zentrale Grundelemente ohne Bindungen			х																
A4	Brücke in einer Bindung		х															х		
A5	Brücke ohne Bindungen			х												х			\Box	
A6	Freiflug		х										()	k)			(x)		(x)	х
A7	EV mit 2-Brücken in zwei Bindungen		х														х		(x)	
A8	EV mit 1/2 Drehung (frei!) in zwei Bindungen		х														х		(x)	(x)
A9	EV mit Doppeldrehung in zwei Bindungen		х												х		х		х	
A10	Kniehang in Liegestütz rw in einer Bindung		х															х		
A11	EV aus 2 A-Teilen in einer Bindung		х															х	(x)	х
A12	EV mit 1/2 Drehung in einer Bindung		х											((x)			х	х	
A13	zentrale EV ohne Bindungen			х																
A14	dezentrale EV mit SK in der oberen Phase																			
	Beispiele	1/2 Drehung in den Sitz				х														
		Hüftaufschwung in die Rollrichtung				х														
		Hüftumschwung rw nach Bauchlage				х														
		Hüftabschwung aus der Bauchlage vorwärts				х														
		Sitzaufschwung vorwärts/rückwärts					х													
		Rückenaufschwung als A-Teil in den Sitz					х													
A15	Alle Varianten im Seitverhalten/Stand										х									
A16	Alle Varianten im Schlussstand										х									
A17	Alle Varianten des Sitzes mit Aufstellen der Füße										х									
A18	Alle Varianten von Lage										х									
A19	Alle Varianten von Stütz										х									
A20	Alle Abgänge											х								