**Feststehende Elemente:**

-> die Bodenkür soll ca. 2.30 min. dauern

-> Musiken in der Liste

-> Beispielvideo steht zur Verfügung

**Pflicht:**

In dieser Reihenfolge

1. Strecksprung aus der Hocke
2. Brücke: Hände nach Möglichkeit an den Fersen und Arme, Beine möglichst gestreckt
3. Klappmesser
4. Einer der Spagate: links, rechts oder quer
5. Schulterbeweglichkeit: Arme hinter dem Rücken fassen und nach hinten oben hochnehmen stehend oder liegend
6. Vorbeuge aus dem stand
7. Standwaage
8. Zehenspitzenstand
9. Beugeknie im Stand mit Drehung
10. BB-Wechsel im Liegen
11. Kerze
12. Sprung

**Künstlerischer Eindruck:**

Fließende und harmonische Übergänge, Ausdrucksstarke Bewegungen, Variantenreichtum Synchronität zur Musik, künstlerischer Eindruck

Bei Fragen zur Organisation, den Musiken oder Elementen bitte an

Nadja Glaser

 fsj(at)svw-online.de

wenden.