



GYMNASTIKTEST 5

2024

1. Seil
2. Band
3. Reif

TEST 5 – SEIL

Anfangs- position		In RR8, Kniestand li, re Bein nach vorne gebeugt aufgestellt, Körpergewicht nach vorne. SL dreifach gefaltet, in jeder Hand ein Knoten, Mitte SL unter re Fuss, SL formt ein gleichseitiges Dreieck, (SL an Oberseite doppelt), Arme gestr., Kopf und Blick in RR6
1	1	in Anfangsposition bleiben.
	2	Kopf drehen, Blick in RR8
	3-4	Hinter li Fuss absitzen, li Fuss unter re Oberschenkel, während Bewegung re Fuss flexen um SL zu lösen, SL spannen (in 3 Teile gefaltet)
	5-8	Rolle rw mit gestr. Beinen, glz. SL ans Becken halten
2	1	aus Kniesitz li Fuss vw aufstellen (in RR8), glz. SL über Kopf führen, Arme gestr.
	2	Schliessen re zu li in RR8, Knie gebeugt, re Arm in RR1 Richtung Boden senken, li Hand darüber, SL senkrecht. Oberkörper leicht vw gebeugt
	3	½ Drehung SL: re Hand kommt nach oben, li Hand nach unten, SL endet senkrecht, Knie während Bewegung gebeugt. Oberkörper leicht vw gebeugt
	4-6	Dreh SL um Kopf: zuerst mit re Hand über li Schulter, SL hinter Kopf horizontal, über re Schulter zurück (alles ohne Körperkontakt). Bewegung beenden mit ¼ Dreh in RR 6, Knie immer noch gebeugt, SL senkrecht nach vorne halten, li Hand oben, re Hand unten. Oberkörper leicht vw gebeugt
	7/+8	Auf Text "one, two, three", Knie abwechselnd re, li, re strecken (Fersen auf dem Boden; das Becken schwingt). Oberkörper leicht vw gebeugt
3	1-4	Schritt li vw in RR6, Hüpfen mit re Bein angezogen, glz. SL-Mitten leicht wegwerfen, so dass nur noch die beiden Enden in den Händen sind, SL 1 oder 2 seitlichen Kreise vw. Schritt re, schräger Hüpfsprung durch das Seil (li Seite nach vorne, li Knie nach re gedreht, re Bein beugt sich zum li Bein, re Knie nach rechts, Beine sind versetzt, Füße berühren sich nicht), Landung mit Schritten re, li in RR6
	5-6	Chassé re in RR6 durch SL
	7/+8	3 Sprünge, li, re, li an Ort durch SL (Beine gebeugt, Knie und Füße nach vorne), in RR6
4	1-2	re Fuss in RR2 abstellen mit ¼ Dreh in RR8, Körpergewicht nach re, glz. Seil frontal nach re oben schwingen, Körpergewicht nach li verlagern, frontaler SL-Kreis hinter dem Körper nach li. Danach beide Knoten in re Hand übergeben, li Hand fasst beide Seilstücke neben der re Hand

	3-4	SL senkt sich nach li, $\frac{1}{4}$ Dreh in RR2, re Fuss gestr. in RR2 (Zehen berühren Boden), Körpergewicht nach hinten, li Hand nach li unten führen, li Hand gleitet über das Seil, welches auch von der re Hand gezogen wird und spannt es waagrecht nach unten vor den Körper, die verbleibende Schlaufe dreht sich auf der li Seite rw, enden mit gestr. Armen
	5-6	Schritte re, li rw, re Fuss nach hinten strecken in RR6 (Fussballen berührt Boden), glz SL in Horizontale bis zum Ende durchziehen, unten vor Körper (abhängig von der Grösse der Turnerin und des Seils kann es den Körper berühren), Arme gestr
	7-8	Schliessen li zu re mit $\frac{7}{8}$ Dreh auf re Bein (re Schulter nach hinten), glz. SL über vorne über den Kopf führen, in den Nacken legen Enden in RR1, Füsse geschlossen, Arme diagonal nach vorne, SL horizontal im Nacken gespannt (Hände auf Nackenhöhe)
5	1-2	Schritt re diagonal vw nach re, schliessen li zu re in klassische 1. Position (Ferse zusammen, Füsse V-förmig geöffnet), Körper in RR1, glz. li Ellbogen anheben (SL hängt nach unten), re Faust (hält SL), zwischen li Arm und SL nach li führen, li Arm über Kopf heben, li Faust führt SL-Schlaufe über re Schulter. Körper kann während Bewegung eine Welle nach re machen
	3-4	Füsse dito 1-2 nach li mit li Fuss, Körper in RR1, glz. Kreis mit li Faust hinter Kopf weiterführen, über li Schulter fortsetzen, SL über Körper gleiten lassen, re Faust folgt der Bewegung (1 Kreis um Kopf, über li Schulter), Körper kann während Bewegung Welle nach li machen. Beenden in RR1, Füsse in 1. klassischer Position, Arme diagonal nach vorne, SL gestr. im Nacken, SL auf Nackenhöhe
6	1-2	4 kleine Schritte vw in RR1 auf Fussballen (li, re, li, re), Knie gebeugt, glz. beide Hände in RR1 zusammenführen, SL auf Nackenhöhe, SL li und re parallel
	3-4	Schritt li in RR1, Rösslisprung mit 1 Dreh (li Schulter nach hinten), Hände bleiben vorne, SL auf Nackenhöhe
	5-6	re Hand nach vorne in RR1, li Hand nach li, SL auf Nackenhöhe, SL gestr. und in Kontakt mit Nacken, Chassé li in RR1
	7-8	Sprung: re Knie vw anheben, während Flugphase $\frac{1}{4}$ Drehung in RR7 li Bein li sw strecken (Höhe und Orientierung frei), während $\frac{1}{4}$ Drehung Arme öffnen, SL horizontal gestr. im Nacken (Hände auf Nackenhöhe), Arme diagonal nach vorne
7	1-4	Li Fuss auf Ballen gekreuzt hinter re Fuss in RR1 absetzen (der Körper beginnt zu drehen), re zu li schliessen mit $\frac{3}{4}$ Dreh auf li Fuss (li Schulter nach hinten), glz. SL über Kopf nach vorne führen, enden mit SL horizontal gestr. nach unten in RR1 (abhängig von der Grösse der Turnerin und des Seils kann es den Körper berühren) Schritt li sw in RR7 (Knie gebeugt), re Bein sw gesteckt anheben, Knie in RR1, glz. li Faust diagonal nach li oben und re Faust diagonal nach re unten führen, SL bleibt gestr.

	5-8	re Fuss mit $\frac{1}{4}$ Drehung in RR3 absetzen, li zu re schliessen, li Hand lässt SL-Schlaufe los, SL in RR3 schwingen und auf der re Seite des Körpers 2x rw kreisen, SL mit $\frac{1}{2}$ Drehung werfen
8	1-4	SL in der Mitte mit beiden Händen fangen, dann bd. Seilenden abwechselnd auf li, re, li, re Körperseite kreisen (Hände zusammen), glz. Schritt li nach vw, dann Kick re nach vorne, re rw setzen, li Fuss anheben um ihn rw zu setzen, dabei mir re im Sprung tauschen, re vw setzen in RR3
	5-6	$\frac{1}{4}$ Dreh in RR1 (Füsse bleiben an Ort), Twist des Unterkörpers nach li dann nach re (Knie leicht gebeugt, drehen nach li, dann nach re, Fersen leicht angehoben, Twist auf Fussballen). Oberkörper in RR1, glz. SL nach li oben schwingen, dann Kreis hinter Kopf
	7-8	$\frac{1}{4}$ Drehung in RR7, Füsse bleiben an Ort (li Fuss vor re), Körpergewicht nach vorne, SL 2 Drehungen offen rw (je ein Ende li & re des Körpers)
9	1-2	re Fussballen neben li setzen, dann wechseln (li Fussballen neben re Fuss), (Twist mit Knien möglich), SL macht 2 weitere Drehungen seitlich rw, Blick in RR1
	3-4	Schritt li in RR7, re Fussballen neben li, glz. Wurf mit $\frac{1}{2}$ Dreh SL
	5-8	In jeder Hand einen Knoten fangen, Sprung re vw durch SL, li zu re schliessen, dann Sprung/Sprünge an Ort (Art und Anzahl Sprünge frei, Möglichkeit gegen Takt zu springen)
10	1-2	$\frac{1}{2}$ Dreh mit Schritt re in RR3 (re Schulter nach hinten), Kreis mit SL weiterführen mit Schwingen vor Körper, parallel zur RR1, enden in RR3, li zu re schliessen
	3-4	2 Sprünge rw an Ort, Füsse geschlossen
	5-6	Sprung rw mit gekreuzten Armen, dann Sprung rw mit offenen Armen, Füsse geschlossen, bd. Sprünge an Ort
	7-8	Schritt re in RR3, Körpergewicht nach vorne, glz. SL-Schwung beibehalten, grosser Kreis rw, enden SL unter dem li Fuss, Arme nach vorne
11	1-4	li Bein gebeugt rw nach re anheben, mit li Arm glz. 1 Dreh über Kopf, nach hinten beginnend, alles um SL Schwung zu verleihen und es mit bd Händen auf horizontale Ebene über dem Kopf zu bringen. SL drehen lassen und glz. 2 Piqués mit $\frac{1}{2}$ Dreh in RR4 (re Zehenspitzen maximum auf Kniehöhe an li Bein), beginnen mit li Fuss setzen, re Knie geöffnet, dann dito re, Schritt li in RR4
	5-6	Schritt re in RR4, SL dreht sich weiter über Kopf, li Bein gestr. auf mind. 90° anheben, re Arm senken, li Bein durch SL führen
	7-8	Schritt li in RR4, re Bein gestr. in RR4 auf mind. 90° anheben, mit re angehobenem Bein $\frac{1}{2}$ Dreh beginnen, via RR2, SL um re Bein wieder auswickeln, bd Arme nach vorne

12	1-2	re Fuss in RR8 absetzen, re Arm nach oben heben und eine Spirale über Kopf beginnen, li Arm nach unten hinten führen, $\frac{1}{2}$ Drehung in RR4 (li Schulter nach hinten, Füße bleiben an Ort), SL hinter Körper vorbeiziehen lassen, enden mit li Fuss auf Fussballen nach vorne
	3-5	<p>re Arm über re Seite senken, Lassobewegung: li Knoten loslassen, re Hand zeichnet die Fortsetzung der Spirale vor dem Körper, SL folgt der Bewegung, re Hand geht nach li oben um hinter den Kopf zu gelangen, Knoten mit li Hand fangen, Griff frei (am Ende der Bewegung SL hinter den Beinen).</p> <p>Re Arm setzt seinen horizontalen Kreis nach re und vorne fort um nach li zu gelangen, li Hand zwischen re Arm und SL durchführen (Arm darüber, SL darunter), SL mit re Hand um li Arm legen und darüber gleiten lassen, glz. re Fussballen neben oder vor li setzen (in RR3)</p> <p>Enden mit SL gestr, Blick in RR1, Endposition OK frei</p>

TEST 5 – Band

Anfangs- position		Körper in RR8, re Fuss vw auf Fussballen in RR8 aufgestellt, Bandstab am Ende auf Schulterhöhe in re Hand halten in RR8 (verkehrter Griff), Bandhaken zeigt zum Körper. BD einmal um Hals gewickelt (gekreuzt im Nacken), Rest des Bandes in li Hand, li Hand sw auf Schulterhöhe in RR6, Arm angewinkelt, Band ist zwischen den Händen gespannt
1	1-4	Wurf des Bandstabes nach re, 1/1 Dreh. des Bandstabes um den Hals, Bandstab mit re Hand vor dem Körper fangen, Bandstab nach re auf Schulterhöhe führen, Band hinter dem Nacken spannen
	5-8	Schritt li in RR8, gedrehter Rösslisprung (li Schulter rw), glz Arme mit BD in HH gestr., BD gespannt ohne Kopf zu berühren (Band waagrecht oder Bandhaken leicht nach oben), BD waagrecht vor Körper nehmen, re Arm gestr. vw auf Schulterhöhe, li Arm gestr. auf Schulterhöhe nach li, Band bleibt gespannt
2	1-4	Schritt re in RR8, Drehung auf re gebeugtem Bein (re Schulter nach hinten), li Bein zur Seite gestr. (zeichnet Kreis den Boden berührend), glz. BD mit li Hand loslassen und grossen horizontalen Kreis über dem Kopf ausführen (gleiche Richtung wie Pirouette). Ende in RR1, re Bein angewinkelt, li Bein gestr., Fussspitze berührt Boden (in RR7), BD auf re Seite
3	1-4	mit BD kl. Kreise im Uhrzeigersinn (in RR3), re Arm sw mind. auf Schulterhöhe, Körper bleibt in RR1, li Arm entlang des Körpers, li Hand am li Bein
	5-8	li Arm dem Körper entlang in HH führen, glz. re Fuss zu li schliessen (re auf Fussballen), BD seinem Schwung folgend nach li unten führen (Beginn einer grossen ∞), in RR7. Kleine Kreise im Gegenuhrzeigersinn mit BD auf li Seite, Körper bleibt in RR1
4	1-2	Wechseln li auf Fussballen, Band zu den Beinen führen (fliessend, Form der ∞ beibehalten), danach zu sich und kl. Kreise am Boden zeichnen (im Uhrzeigersinn), sich selbst schliessend > „Schnecke“, Band berührt dabei den Boden, Körper vw gebeugt, re Bein gestr., li Arm entlang des Körpers, Blick auf Boden
	3-4	Wechseln re auf Fussballen, „Schnecke“ vor Körper auf Boden weiterführen, Kopf anheben, Blick in RR1
	5-8	OK aufrichten, glz. 1 1/2 Kreise des re Arm rw, enden auf Fussballen, re Arm in HH gestr., BD hinter Körper, li Faust in Taille eingestützt, Handfläche nach hinten oder nach unten
5	1-2	Chassé re in RR1, BD zeichnet glz. horizontale Schlangen mit gestr. re Arm hinter Kopf, li Faust bleibt in Taille eingestützt (dito 4, 5-8)
	3-4	Chassé li, BD und Arme dito 1-2

	5-8	1/1 Dreh. mit Schritten re, li, re, li in RR1 (re Schulter nach hinten), BD zeichnet glz. weiter horizontale Schlangenlinien: von oben über vorne nach unten, der Schrittachse folgend, beenden mit re Arm in HH. Li Faust bleibt in Taille eingestützt (dito 4, 5-8), Körper in RR1
6	1-2	mit re Hand 1 ¼ Kreis des BD (sagital, nach vorne), Sprung re sw über BD, li vor re kreuzen, Körper in RR1, li Faust in Taille eingestützt (dito 4, 5-8)
	3-5	1/4 Drehung in RR3, 3 Laufschrte über BD, re, li, re (in RR3), glz. BD auf Boden re, li, re schwingen, li Faust in Taille eingestützt (dito 4, 5-8)
	6-8	li zu re schliessen, glz. grosser Armkreis re vor Körper (im Uhrzeigersinn), Band bleibt während ganzer Bewegung in Ebene parallel zur RR3, ¼ Dreh. re (re Schulter nach hinten), beenden in RR5, re Arm entlang des Körpers, li Faust in Taille eingestützt (dito 4, 5-8)
7	1-4	Bogen nach li beschreiben (über RR3, re Schulter nach vorne), Fersenschritte re / li, Fuss flex, vorderes Bein gestr, glz. Drehen des Banstabes (Haken nach hinten) mit Griffwechsel, kleine Kreise nach hinten, re Arm angewinkelt, li Arm in «V», Handfläche nach oben auf Schulterhöhe, Ellbogen nach unten
	5-8	Bogen fortsetzen mit Schritten re, li, re, li, alle Schritte auf Fussballen, leicht stampfend, Knie gebeugt, Arme und BD dito 1-4, enden in RR6
8	1-4	Chassé re, Schritt li, Rehsprung re, in RR6, BD in freier Bewegung
	5-8	Schritt li, Schritt re in RR6 (re Fussspitze in RR5), glz re Arm über tief in vw schwingen, Bandstab zeigt in RR6, beide Arme gestr, glz über schnelle Seitwärtsstandwaage (in RR6) auf re Bein, re Bein gebeugt, li Bein seitlich ausstrecken (in RR2), li Hand auf li Oberschenkel
9	1-8	1/4 Dreh mit Schritt li in RR2 (li Schulter nach hinten), mit BD horizontale Schlangenlinien hinter den Beinen auf Boden zeichnen, danach Standwaage auf li Bein, re Bein rw gestr, Oberkörper vw gebeugt, BD mit Schlangenlinien von hinten über tief nach vorne führen, Stab zeigt zum Boden, li Arm nach vorne auf Schulterhöhe führen, Handfläche nach oben. Oberkörper aufrichten, glz. re Bein anziehen bis li Knie (Fuss gestr., Knie geschlossen), Schlangenlinien mit BD fortführen (Bandstab kann nach oben oder unten zeigen)
10	1-4	In Standwaage auf li Bein, BD Spirale: kl. Kreis vor Körper (gegen Uhrzeigersinn), 1/1 Kreis des BD über Kopf, Ende des Bandes mit li Hand fangen
	5-8	Schritt re rw, Schirtt li in RR7 mit 1/8 Dreh des Körpers in RR1, glz Kreis des BD über Kopf weiterführen, einen Teil des Bandes mit li Hand greifen (BD wickelt sich um Körper), Schritt re vw in RR8, beide Arme auf Schulterhöhe in SH
11	1-4	li Knie nach hinten absetzen, re zu li schliessen und auf Ferse absitzen, glz re Arm nach li führen, mit li Hand Teil des BD greifen (BD nicht hinter Kopf führen), Enden

		mit gestr. Armen in Schulterhöhe, letztes BD-Stück zw. Händen gespannt (Bandstab kann nach vorne zeigen)
	5-8	sw-Rolle in RR2 über Rücken, Beine fächerartig öffnen, Arme nach oben strecken, BD bleibt gespannt, beenden sitzend, li Knie zeigt in RR8, li Fussspitze an re Bein, re Bein nach hinten angewinkelt, Arme nach vorne
12	1-2	1/1 Drehung des re Armes über Kopf, dabei BD abrollen (1 Bandstück loslassen)
	3-4	Auf Knie gehen (Knie auseinander), Schultern in RR8, BD dito 1-2
	5-6	¼ Drehung in RR2 auf Knien (Knie auseinander), BD dito 1-2, glz. Bandende loslassen, enden mit Armen leicht seitlich diagonal nach unten
	7-8	Halbe asymmetrische Armkreise (nach oben beginnend), glz. Knie schliessen (li zu re), beenden im Fersensitz, re Unterarm auf li Unterarm (Ellbogen nahe beieinander, Arme gebeugt), Unterarme parallel zur RR2, li Handfläche zu RR2
13	1-4	Kl. senkrechte Schlangenlinien vor dem Körper von li nach re, glz. asymmetrische Bewegung des li Armes, Finger gespreizt, li Handfläche zu RR2, beenden mit Armen auf Schulterhöhe
	5-8	7/8 sw-Drehung auf Gesäss (re Schulter nach hinten), Knie offen, während Bewegung sind Zehen in Kontakt mit Boden, Schlangenlinien vor Körper weiterführen, enden im Fersensitz in RR1, Band weiterhin in Bewegung
14	1-6	Rolle vw mit gestr. Beinen (können geöffnet sein) über li Schulter in RR1, glz. kleine Schlangenlinien um den Körper während Bewegung fortsetzen, BD berührt Boden, enden in Hocke, li Fuss vorne auf Boden aufgestellt, glz. vertikale Schlangenlinien nach re fortsetzen
	7-8	½ Drehung in Hocke (re Schulter nach hinten), Knie geschlossen, Schlangenlinien vor dem Körper fortsetzen bis RR5, enden in Hocke mit re Fuss vorne in RR5
15	1-4	Aufstehen, Chassé re rw, Chassé li rw, glz eine Kurve beschreibend (re Schulter nach hinten), BD kl. vertikale Schlangen am Boden, re Arm gestr, Körper leicht nach vorne gebeugt, li Arm nach hinten tief gestr, Hand flex, Finger geschlossen, Handfläche nach unten. Enden in RR8
	5-8	Schritte rw re, li, re, li (in RR4), glz. grosser Wurf des Bandstabes mit 1/1 Drehung rw, fangen mit re Hand
16	1-4	¼ Drehung, Körper in RR2 mit Schritt re sw in RR4, in Grätschstand, re Arm von unten zu SH re schwingen, BD durch li Hand gleiten lassen, Bandende mit li Hand fassen, Körper ausdrehen in RR4, 1/1 Kreis rw mit re Arm, alternierend mit ½ Kreis rw mit li Arm (Crawl). ½ Drehung in RR8, glz 1/1 Kreis vw mit abwechselnden Armen, Körpergewicht folgt der Bewegung

	5-8	Körpergewicht auf re Bein, wenn der re Arm vor dem Körper ist, kl. Wurf des Bandstabes vor dem Körper (parallel zur RR2, Bewegung des Kreises beibehalten), Band hinter dem Stab fangen, 1 ½ Dreh. des Stabes (gegen Uhrzeigersinn), Wurf des Stabes in RR4 auf den Boden, Bandende in li Hand, glz. li Bein gestr. (einen Bogen auf dem Boden beschreibend) hinter re gleiten (in RR4), enden mit gestr. re Arm auf Schulterhöhe in RR4, li Arm vor Körper in Richtung des Bandstabes, re Bein angewinkelt, Blick zum BD, Schultern in RR2
--	-----	---

TEST 5 – REIF

Anfangsposition		Kniestand in RR5, Knie geschlossen, RF vor Körper aufgestellt (RF parallel zur RR3) und mit re Hand halten, li Hand hält re Arm von oben (Daumenposition frei), li Ellbogen bildet re Winkel, gleiche Höhe wie re Ellbogen
1	1-6	Li Arm nach oben in HH und gestr. sw neben Körper führen, enden mit li Hand im Kreuz des Rückens, glz. RF vor Körper mit re Hand oder Fingerspitzen rotieren lassen, auf <6> RF parallel zur RR5 stoppen
2	1-3	Re Bein in RR5 aufstellen und aufstehen, li Fuss hinten auf Spitze oder Fussballen, glz. RF mit re Hand über HH auf Rücken führen, li Hand bleibt im Kreuz, enden mit RF in beiden Händen: li Hand im Kreuz, re Hand oben.
	4-6	1/2 Dreh. (li Schulter nach hinten, Füße bleiben an Ort). RF bleibt parallel zur RR1 (gehalten durch re oben, li unten, (Griffwechsel)), beenden mit Körpergewicht nach vorne auf li Fuss, re Fuss hinten auf Fussballen
3	1-6	<1> re über li kreuzen (re auf Fussballen), und 1/1 Dreh (li Schulter nach hinten), enden in RR1 mit li vor re Fuss gekreuzt (li auf Fussballen), RF bleibt glz. parallel zur RR1, li Hand lässt RF los, re Hand hält RF, re Arm nach oben, enden mit RF parallel zur RR1 vor Körper auf Boden aufgestellt
4	1-3	Ausfallschritt nach re, enden mit re Bein gebeugt und li Bein gestr. (Zehen oder Fussballen berühren Boden), Gewicht auf re Bein, glz. Reif seitlich mit re Hand nach re rollen (RF loslassen), Reif mit re fangen, re Arm gestr., li Arm seitlich nach oben strecken, Körper in RR1
	4-6	Verlagerung Körpergewicht auf li Bein, enden mit li Bein gebeugt und re Bein gestr. (Zehen oder Fussballen berühren Boden), glz. RF mit re Hand von re nach li rollen und mit li Hand fangen, beenden mit li Arm gestr., re Arm seitlich nach re oben strecken, Körper in RR1
5	1-6	re Bein von vorne in RF führen, Fussspitze auf den Boden setzen (Fussrist nach unten), glz. re Arm diagonal nach unten zum RF führen. re Bein gestr. in die Luft führen, Fuss in Kontakt mit dem RF um den Schwung zu geben, mit Bein einen Kreis in der Luft beschreiben, drehen mit re Schulter rw, re Fuss in RR3 abstellen. Re Arm und re Bein in RF führen, Kreis mit RF um den Körper weiterführen, RF mit Anheben des li gestr. Beins nach li in RR3 verlassen, enden mit beiden Armen in VH auf Schulterhöhe, li Bein in der Luft nach vorne gestr.
6	1-3	Schritte vw li, re, li, glz. RF hinter Rücken von li in re Hand übergeben
	4-6	RF nach vorne bringen (Höhe frei) und RF mit weiterfliessender Bewegung sagital rw um re Handrücken kreisen, re Arm gestr., glz. li Arm gestr. rw kreisen (symmetrisch mit RF), beenden unten neben Körper

7	1-2	RF in RR3 anheben, 1/2 Dreh in RR7 (re Schulter nach hinten), glz. RF nach oben in HH und in RR7 wieder nach unten führen (Griffwechsel), li Arm bleibt unten am Körper
	3-4	RF in weiterführender Bewegung sagital vw um re Handrücken kreisen, glz. li Arm gestr. rw kreisen (asymmetrisch zum RF)
	5-6	1/4 Dreh. in RR1 mit li zu re schliessen, glz. RF frontal auf re Seite führen (Griffwechsel, kl. Wurf mögl.), beenden mit beiden Armen gestr. in SH auf Schulterhöhe
8	1-3	Schritte li, re, li vw mit 1/1 Dreh. in RR8, RF bleibt in Frontalebene auf re Seite, beide Arme bleiben auf Schulterhöhe zur SH gestr.
	4-6	Schritt re in RR8, 1/1 Dreh. auf re Bein mit li Fuss am re Knie (li Schulter nach hinten, re Knie gestr. oder gebeugt), beide Arme bleiben während Bewegung auf Schulterhöhe zur SH gestr.
9	1-6	Schritt li in RR8, re zu li schliessen, Knie beugen (OK kann leicht gebeugt sein), glz. RF um Körper rollen: RF an li Schulter führen, loslassen, RF berührt weiterhin Rückseite der Beine, RF dreht weiter um Körper, dann re Schulter (RF dreht um Vertikalachse), RF mit re Hand auffangen und Bewegung fortsetzen mit ½ Dreh. des RF, enden mit RF vertikal unten vor Körper, gehalten mit beiden Händen in RR8
10	1-3	Grosser Wurf RF frontal mit beiden Händen, glz. Schritt li vw in RR8
	4-6	RF mit beiden Händen fangen, mit Rösslisprung re durch RF springen (enden mit li Fuss vorne), beenden mit RF in gestr. Armen gegen oben
11	1-3	Chassé re sw in RR8, Körper dreht sich in RR6, RF senkt sich in re Hand über Seite und wickelt sich vor Körper mit 1/1 Dreh. um gestr. re Arm (RF während ganzer Bewegung parallel zur RR8), währenddessen li Arm in in SH
	4-6	Li zu re schliessen mit 1/8 Dreh. in RR5, RF fertig um re gestr. Arm wickeln, mit Hand li fangen (li Arm gebeut), enden mit RF horizontal vor dem Körper, beenden mit Knie gebeugt und Kopf nach re geneigt
12	1-3	Walzerschritt: alle Schritte in RR6, Körper bleibt in RR5, Schritt re diagonal vw auf Fussballen, li Fuss hinter re Fuss in 3. klassische Position setzen, beide Füsse auf Ballen, Schritt re (Ferse setzen), Knie leicht gebeugt, RF bleibt um gestr. re Arm gedreht und mit li Hand gehalten
	4-6	1/4 Dreh. in RR7 mit Schritt li in RR5, schliessen re zu li, beide im Ballenstand, Schritt li sw in RR5 (Ferse setzen), Knie leicht gebeugt, glz. RF vor Körper mit 1/2 Dreh. rw über Kopf führen, dann über Körper senken. Enden im RF, Arme nach vorne, RF horizontal in Kontakt mit Rücken
13	1-3	1/4 Dreh. in RR1 (re Schulter nach hinten) mit Schritten re, li, re rw in RR5, glz. RF um Taille drehen (Hula Hoop), auf <3> RF mit beiden Händen stoppen, RF bleibt horizontal und in Kontakt mit Rücken

	4-6	Körper in RR1, auf <4> und <5> mit li Fussballen zweimal neben den re Fuss tippen, <6> Pause, RF bleibt horizontal und in Kontakt mit Rücken
14	1-3	Schritt li rw in RR5 auf Fussballen, Schritt re sw in RR3 auf Fussballen, glz. RF vom Rücken lösen, Körper bleibt in RR1. Schliessen li zu re mit 1/8 Dreh. in RR2 mit Sprung (Beine und Füsse geschlossen), im RF bleiben ohne ihn zu berühren
	4-6	RF mit li Hand loslassen, mit geschlossenen, gebeugten Beinen aus RF springen, RF wird mit re Hand auf re Seite gehalten (Position RF und Arme frei)
15	1-3	Akzent auf Musik: freie Bewegungswahl um Akzent zu interpretieren
16	1-6	Grosser Wurf RF in RR2 mit re Hand, RF parallel zur RR4, RF mit re Hand innen fangen und RF rw um Hand kreisen lassen, glz. Chassé re, Chassé li
17	1-3	Schritt re, Kosakensprung li gestr., RF dreht weiter
	4-6	Schritt li, Schritt re in RR2 auf Fussballen, glz. grosse Drehung RF rw über re HH, Ausfallschritt li in RR2 („fallen“) mit ¼ Dreh. in RR4, Körpergewicht nach li (li Bein gebeugt), re Bein gestr., Fussspitze berührt Boden, glz. RF Kreis nach li diagonal unten beenden (mit beiden Händen halten)
18	1-6	Verlagerung Körpergewicht nach re, RF mit re Hand frontal nach re oben schwingen, RF mit re Hand hinter Kopf frontal kreisen, Verlagerung Körpergewicht nach li (RF kann mit li gegriffen werden), Hüften in RR4
19	1-6	RF von der re zur li Hand über den Körper rollen (Art des Rollens frei), beenden RF vor den Beinen in beiden Händen (in RR4), Arme gestr., enden mit Füssen geschlossen
20	1-3	Schritte vw li, re, li, Kurve nach re beschreibend (re Schulter nach hinten), beenden in RR6, glz. RF mit ½ Drehung zu sich drehen, gleitet zwischen den Fingern durch nach unten
	4-6	Fortsetzung der Kurve mit Laufschritten re, li, Schritt re (Vorbereitung auf Pirouette, Knie gebeugt) in R.R 8, glz. RF horizontal halten, li Arm in SH li auf Schulterhöhe
21	1-3	(Musikstille) 1/1 Dreh. auf re Bein, re Schulter rw, (Art der Pirouette frei), glz. Kreis mit RF über Kopf (Griffwechsel)
	4-6	Alle Bewegungen in RR8: Knie li in RR2 absetzen, auf Gesäss drehen, re Bein in RR8 strecken, glz. RF vor sich in der re Hand halten, re Arm gestr. (zeichnet eine diagonale Linie mit RF), RF über den Boden gleiten (kontinuierlicher Bodenkontakt)
22	1-3	Fuss li neben re Bein absetzen, Bewegung RF fortsetzen, auf der rechten Körperseite RF nach hinten wieder aufrichten re neben den Körper, RF in der Bewegung um den Körper weiterführen, Bodenkontakt bleibt bestehen, enden mit RF vertikal li parallel

		zum Körper, RF in beiden Händen (li Hand auf dem RF am Boden (RF berührt Boden), re Hand nach oben)
	4-6	(das Tempo verlangsamt sich) RF mit beiden Händen vw zu Füßen rollen, nach vorne beugen und glz. beide Beine strecken, RF in einer Kurve über Beine/Füße rollen, wieder aufrichten und enden mit RF seitlich re neben Körper rollen.
	1-... bis Ende	Sich auf den Rücken legen, Kopf auf dem Boden, glz. re Hand loslassen und durch RF nach re führen, re Fussspitze dem Boden entlang zu li Knie ziehen, beenden mit re Arm diagonal nach vorne (Richtung Knie), re Handgelenk in Kontakt mit RF, Handfläche horizontal nach oben (Handgelenk abgeknickt)

Abkürzungen:

BD	Band	rw	rückwärts	bd	beide
RF	Reif	sw	seitwärts	Dreh	Drehung
SL	Seil	vw	vorwärts	gestr	gestreckt
li	links	HH	Hochhalte	glz	Gleichzeitig
re	rechts	SH	Seithalte		
RR	Raumrichtung	VH	Vorhalte		

Raumrichtungen:

