

SHTV**AK 6 Jahre**

Sprung		Barren	Pkt.		Balken	Pkt.		Boden	Pkt.
Ca. 10m Anlauf, Strecksprung vom Sprungbrett auf einen 30 cm hohen Weichboden	1	Schiffchen C-Halte (+) 2 sec	0,5	1	Überspreizen in den Reitsitz, Aufstehen, "Spannung"	0,5	1	AK 7 "Pose", Anspreizen , AK 7 "Pose", Anspreizen ,	0,5
	2	Schiffchen C-Halte (-) 2 sec	0,5	2	"Arme", Relevé, 3 Schritte vorwärts gehen	0,5	2	Rad in den "Landungsdrill"	1
	2	Umgreifen in den Kammgriff	0,5	3	Hände in die Hüfte gestützt, 3x ins Relevé gehen	0,5	3	Hinteren Fuß an den vorderen heransetzen, kleine Rolle rückwärts	0,5
	3	Klimmzug , Kinn über Holm bringen	1	4	3 Schritte rückwärts gehen im Relevé , Hacke absetzen, "Spannung"	0,5	4	Aufrichten, "Arme", kleine Rolle vorwärts , Aufrichten, "Arme"	0,5
	4	Umgreifen in den Ristgriff	0,5	5	"Arme", auf ganzem Fuß, 2 Schritte vorwärts mit Rückspreizen mind. 30°	0,5	5	Rückwärtsrollen in die Kerze , kurz fixieren (Becken vorbringen),	0,5
	5	gestrecktes Klappmesser , Füße 2 sec. am Holm	1	6	2 Schritte vorwärts mit Anspreizen mind. 45°	0,5	6	Aufrichten in den Grätschsitz, Füße geflext , Arme in Seithalte	0,0
	6	Abgang: aus dem Langhang in den Stand	0,0	7	2 Storchenschritte auf ganzem Fuß , dann bis zum Ende des Balkens gehen, Hände in die Hüfte gestützt	0,5	7	"imaginäres" Strecken der Füße nacheinander mit den Händen (siehe AK 7)	0,0
4,0			4,0	8	"Spannung", "Arme", Strecksprung ab	0,5	8	In den Spagat gehen, danach Arme in Seithalte	1,0
						4,0			4,0