

Basic

Bereich	Moveset	Konkretisierung des Moves
Balance	Balancieren: vorwärts und rückwärts	Zwei Bänke hintereinander, hin und zurück balancieren, Füße gerade, Arme seitwärts zum Ausbalancieren, <b>ohne</b> Runterfallen
	Balancieren: seitwärts	Zwei Bänke, eine Bank links vor, zweite Bank rechts vor, Balancieren auf den Fußballen, <b>ohne</b> Runterfallen
Akrobatik	Radschlag links und rechts	Radschlag Bewegung auf beiden Seiten ausgeführt, Beine gestreckt, Landung auf dem entgegengesetzten Fuß zum Absprung, Fußspitzen zeigen zu den Händen, möglichst Einhaltung einer Linie
	Handstand: Aufschwung	Sauberes Aufschwingen in den Handstand, <b>ohne</b> Überkippen, Beine gestreckt zusammenführen und wieder abschwngen, <b>kein</b> Hohlkreuz
Parkour	Parkourolle: vorwärts beide Seiten	Abrollen über die Schulter aus der Hocke, Kopf und Knie dürfen <b>nicht</b> abgesetzt werden (Ellenbogen diskutabel)
	Präzi: Standing	Beidbeiniger Absprung mit präziser Landung auf einem bodennahen Hindernis mit anschließendem Halten und Ausbalancieren der Landeposition, <b>Weite ca 5 Fuß</b>
	Präzi: Running	Einbeiniger Absprung aus dem Lauf mit präziser Landung auf einem bodennahen Hindernis mit anschließendem Halten und Ausbalancieren der Landeposition, <b>Weite ca 5 Fuß</b>
	Safety: links und rechts	Aufsetzen einer Hand und des entgegengesetzten Fußes auf ein hüfthohes Hindernis, Durchziehen des Absprungbeins mit anschließender Landung auf dem Absprungbein <b>ohne</b> seitliche Drehung
	Lazy: beide Seiten	Aufsetzen einer Hand auf ein hüfthohes Hindernis, Absprung mit dem entgegengesetzten Bein, das kastennahe Bein führt die Bewegung über das Hindernis an, aufsetzen der anderen Hand zum Abschluss der Bewegung, <b>kein</b> Aufsetzen des Gesäßes oder der Beine
	Thief: beide Seiten	Ausführung ähnlich des Lazy-Vaults, aber mit Absprung des kastennahen Beins, Aufsetzen der zweiten Hand zum Abschluss der Bewegung, <b>kein</b> Aufsetzen des Gesäßes oder der Beine
	Speedvault: beide Seiten	Ausführung ähnlich des Safety-Vaults, das entgegengesetzte Bein zur aufgesetzten Hand wird jedoch nicht auf dem Kasten abgesetzt, sondern macht einen Kick in der Luft, Körper ist während des Sprungs seitlich gelehnt, Landung erfolgt auf dem Absprungbein <b>ohne</b> seitliche Drehung
	Katze: einfach	Durchhocken an einem hüfthohen Hindernis, beide Hände stützen schulterbreit auf dem Kasten, beim Absprung nach vorne lehnen, dann werden beide Beine zur Brust geführt und die Hände stoßen vom Kasten ab, um den Körper aufzurichten, die Hände <b>nicht</b> nochmal aufsetzen
	Dash: einfach	Einbeiniger Absprung vor dem Hindernis, beide Beine werden über den Kasten geführt, der Oberkörper lehnt sich leicht nach hinten, beide Hände werden hinter der Hüfte auf dem Hindernis abgestützt und stoßen sich nach vorne ab
	Turnvault: beide Seiten	Halbe Drehung über ein Hindernis mit Ziel der möglichst präzisen Landung nahe des Hindernisses, Rotationshand wird mit Kammgriff, Stabilisationshand mit Klammergriff ans Hindernis gesetzt, Füße werden geschlossen über das Hindernis geführt, Umgreifen mit der Stabilisationshand zum Abschluss der Bewegung
	Armsprung: standing und running	Sprung an ein Hindernis/Wand mit anschließender Halteposition am Hindernis <b>ohne</b> die Füße auf den Boden zu setzen, Füße setzen als erstes an das Hindernis und bremsen den Schwung ab, danach setzen die Hände an, um Halteposition zu erreichen, Arme sind gestreckt, mindestens ein Fuß ist vor der Hüfte am Hindernis, Hintern tief
	Underbar: Stufenbarren	Durchziehen des Körpers durch die Stangen des Barrens, beide Hände greifen die obere Stange, die Beine werden nach vorne über die untere Stange geführt, die Arme dienen zum Durchziehen des restlichen Körpers, <b>kein</b> Aufsetzen von Fuß oder Gesäß auf der unteren Stange
	Schwinger: Schwingen loslassen	Anspringen und Schwingen an einer Stange mit dem Ziel der kontrollierten Landung auf beiden Füßen in einem markierten Bereich, <b>ohne</b> Rücklage
	Wall: Wallstep	Schritt an der Wand, mit dem Ziel sich nach oben abzurücken, der Fuß wird auf Höhe der Hüfte an die Wand gesetzt, <b>ohne</b> dass der Fuß abrutscht, Hand wird nach oben gestreckt um eine Kante zu erreichen. <b>Höhe mind. 1 1/2 x Körperhöhe</b>

Bereich	Moveset	Konkretisierung des Moves
Kraft	Liegestütze	10 Stück, eigenes Tempo aber ohne Stop, Armhaltung beachten, Unterarme senkrecht zum Boden
	Pferdestand	45 Sekunden halten, Knie 90° gebeugt, Rücken gerade und aufgerichtet, Knie nicht über die Zehenspitzen
	Plank	Plank Position für 30 Sekunden halten, Körper in gerader Linie, kein Absetzen
Sozialverhalten	Grundregeln des Vereins	Regeln des Vereins benennen können, 1. Zuhören, wenn jemand redet 2. Gemeinsames Auf- und Abbauen 3. Nicht Auslachen, sondern helfen