

Fortgeschritten

Bereich	Moveset	Konkretisierung des Moves	
Balance	Vorwärts Augen geschlossen	Zwei Bänke, <b>ohne</b> Runterfallen, Lücke zwischen Bänken auch mit geschlossenen Augen	
	Auf allen Vieren	Balancieren auf Händen und Füßen, <b>kein</b> Aufsetzen der Knie, Schwerpunkt niedrig halten	
	Seitwärts überkreuz	Jeweils vorne und hinten Überkreuzen der Beine im Wechsel, eine Bank links voran, andere Bank rechts voran, Balancieren auf den Fußballen	
	180° jump turn	Seitlich stehen auf der Bank auf den Fußballen, Sprung mit halber Drehung mit Landung auf der selben Bank	
Akrobatik	Radschlag: einarmig	Radschlag auf beiden Seiten jeweils mit einem der vorderen und der hinteren Hand als einzige Hand am Boden, Augenmerk auf gestreckte Beine, stabile Arme und Einhaltung einer Linie	
	Radschlag: von Hindernis runter	Auf dem Boden ausgeführter Radschlag mit Start auf einem Hindernis, <b>nicht</b> auf die Hände stürzen, sondern in die Knie gehen und sanft wie möglich absetzen <b>kleiner Kasten</b>	
	Radwende	Dem Radschlag ähnlich, Ziel der Landung entgegengesetzt der Laufrichtung, Hände werden überkreuzt aufgesetzt, Beine am höchsten Punkt zusammengeführt und gemeinsam aufgesetzt	
	Froschhandstand	Aus der Hocke, Hände werden auf den Boden gesetzt, die Knie auf den gebeugten Ellenbogen abgelegt, Körper lehnt nach vorne, bis Füße den Boden verlassen, Ausbalancieren über Fingerkuppen <b>mind. 10 Sek halten</b>	
	Kopfstand	Hände und Kopf im Dreieck angeordnet auf dem Boden, Beine gestreckt nach oben, Körperspannung <b>mind. 10 Sek halten</b>	
Parkour	Parkourrolle: rückwärts	Rückwärts Abrollen über eine Schulter, Kopf und Knie werden <b>nicht</b> aufgesetzt (Ellenbogen diskutabel)	
	Parkourrolle: Diveroll	Sprung <b>über kleinen Kasten</b> mit Parkourrolle auf der anderen Seite, Füße werden zwischendurch nicht aufgesetzt	
	Parkourrolle: Drop (Kasten)	Abrollen auf einem Kasten, mit dem Ziel am Ende vom Kasten herunter zu kippen und auf den Füßen zu landen, <b>nicht</b> seitwärts fallen	
	Präzi: Strides	Kontinuierliche Sprung-Schritte von einem Hindernis zum nächsten, ohne Schwung zu verlieren <b>Weite: Kästen mit mind. 4 Fuß</b>	
	Präzi: Plyos	Kontinuierliche Sprünge mit geschlossenen Beinen von einem Hindernis zum nächsten, ohne Schwungverlust, die Landung eines Sprungs leitet direkt in die Absprungphase über <b>Weite: Kästen mit mind. 4 Fuß</b>	
	Präzis: Crane	Sicherheitstechnik für zu kurz gesprungene Präzis, ein Fuß wird auf das Hindernis gesetzt, der andere Fuß wird mit Gestreckte Beim gegen das Hindernis gestützt um den Schwung abzufangen <b>Kleiner Kasten zu großer Kasten, entweder Quer- oder Längsmatte</b>	
	Safety: Stütz-Safety (Wahlweise Stange oder Kasten)	Safety-Vault aus dem Stütz ausgeführt, Füße berühren den Boden erst bei der Landung	
	Safety: Safety Comeback (Retour)	Safety Bewegung wird angesetzt, Körper rotiert in Richtung des Kastens, freie Hand tauscht mit abgesetzter Hand, freier Fuss mit abgesetztem Fuß, das nun freie Bein wird durchgezogen in die Richtung des Anlaufs	
	Safety: Reverse	Safety Bewegung wird angesetzt, das Durchziehen wird hinter dem Standbein hochgezogen und führt den Körper in eine Drehbewegung, die freie Hand wird aufgesetzt und stößt ab, um die Bewegung zu vollenden	
	Safety: Pre	Safety-Vault mit anschließender präziser Landung auf einem Hindernis, Augenmerk auf gerade Stellung der Hüfte <b>Weite: mind. 3 Fuß</b>	
	Safety: Descend	Abwärtsbewegung über absteigende Hindernisse mit wechselnden Safetys, das Absprungbein des ersten Safetys wird automatisch das aufgesetzte Bein des zweiten Safetys auf dem niedrigeren Hindernis.	
	Lazy: to 180° Konter	Lazy-Vault mit Drehung zur zweiten Hand, sobald die Hand aufgesetzt wird, beginnt die Hüfte die Drehbewegung, Landung zum Hindernis mit möglichst beiden Händen am Hindernis	
	Lazy: Pre	Lazy-Vault mit anschließender präziser Landung auf einem Hindernis <b>Weite: mind. 3 Fuß auf kleine Kästen</b>	

Bereich	Moveset	Konkretisierung des Moves	
	Lazy: Yamakasi (Kasten) (Technik!)	Lazy Bewegung wird angesetzt, Gesäß wird auf dem Hindernis abgesetzt, die Beine schwingen in Scherenbewegung auf der anderen Seite des Hindernisses und durch Aufsetzen der zweiten Hand dreht der Körper weiter und die Beine werden auf der gegenüberliegenden Seite wieder über das Hindernis gezogen.	
	Thief: Down (beide Seiten)	Start auf einem Hindernis, Thief wird seitlich vom Hindernis herunter ausgeführt, beide Hände werden am Anfang und am Ende aufgesetzt, die äußere Hand wird während der Bewegung abgehoben	
	Thief: Fake-Cash	Gerade angelaufener Thief über ein Hindernis, beide Hände werden gerade auf dem Hindernis abgestützt, die Beine werden seitwärts über das Hindernis gezogen, die Hand auf der Seite wird kurz hochgenommen und dann wieder auf dem Hindernis platziert	
	Speedvault: Pre	Speedvault mit anschließender präziser Landung auf einem Hindernis, Augenmerk auf gerade Landung und Aufrichtung des Oberkörpers <b>Weite: mind. 3 Fuß auf kleine Kästen</b>	
	Katze: Longcat	Langer Katzensprung mit Händen an der hinteren Kante des Hindernisses <b>Zwei Querkästen Fuß an Fuß</b>	
	Katze: Divekong	Katzensprung von einem höhergelegenen Hindernis über ein tiefergelegenes Hindernis, Augenmerk auf saubere Ausführung: Hände vor, Gesäß hoch, gerade durchziehen <b>Weite: mind. 3 Fuß</b>	
	Katze: Pre niedrig?	Katzensprung mit anschließender präziser Landung auf einem Hindernis, Augenmerk auf Ausführung: Schultern auf Hindernishöhe anpassen, Füße vor <b>Weite: mind. 3 Fuß</b>	
	Katze: Stride (Level zu Pre)	Katzensprung auf einen längsgestellten Kasten mit anschließender Landung auf dem Kasten mit einem Fuß, um dann direkt abzuspringen um einen Running-Pre auf ein zweites Hindernis auszuführen <b>Längskasten für Katze, Pre auf kleinen Kasten hinter Längsmatte</b>	
	Katze: Stützcat rauf (Kasten)	Katze aus dem Stütz am Hindernis ausgeführt, ein Bein stützt gegen das Hindernis (Stützbein), das andere Bein wird hinten nach oben gezogen (Schwungbein), beide Beine landen gleichzeitig gerade auf dem Hindernis	
	Dash: Pre	Dash-Vault mit anschließender präziser Landung auf einem Hindernis <b>Weite: mind. 3 Fuß</b>	
	Dash: Stride (to Pre)	Dash-Vault mit einbeiniger Landung auf einem Hindernis, mit daraus resultierendem Running-Pre auf ein weiteres Hindernis <b>Weite: mind. 2 Fuß auf kleine Kästen, mind. Quermatte Pre</b>	
	Dash: Sitting Dash	Dash-Pre aus dem Sitz ausgeführt, Augenmerk auf Technik: Beine hoch, Hüfte vor <b>Weite: mind. 3 Fuß bei 5er Kasten auf kleine Kästen</b>	
	Turnvault: to Catleap	Turnvault über eine Stange mit dem Ziel, in der Armsprung-Position zu landen, eng an der Stange bleiben, die Füße berühren <b>nicht</b> den Boden	
	Turnvault: Gatevault	Dem Radschlag ähnliche Bewegung über eine hüfthohe Stange, eine Hand mit Kammgriff an der Stange, Hüfte gegen die Stange gelegt, vorbeugen des Oberkörpers und Aufsetzen der Stabilisationshand auf/an einem niedrig gelegeneren Teil des Hindernisses, Überziehen der Beine mit Landung in Richtung des Hindernisses	
	Turnvault: Reverse	Turnvault Bewegung ansetzen, statt Stabilisationshand wird die Rotationshand vom Hindernis entfernt und Drehbewegung des Körpers fortgeführt bis ganze Drehung erfolgt ist	
	Turnvault: Palmspin Ecke/Halb/Safety-Out	Turnvault mit Landung auf der Absprungseite, Körper wird in Richtung der Rotationshand gelehnt, Stabilisationshand wird abgehoben, Rotationshand bleibt bis zum Ende der Bewegung am Hindernis Ausführung entweder über Ecke eines Hindernisses oder mit Aufsetzen des Fußes am Ende der Bewegung in einen Safety-Vault	
	Turnvault: Wallspin schräge Wand	Palmspin-ähnliche Bewegung an einer abgeschrägten Wand, Rotationshand am Hindernis mit Fingern in Richtung des Bodens, Beine werden oberhalb der Hand entlanggeführt, Landung auf der anderen Seite in Richtung der Rotationshand	

Bereich	Moveset	Konkretisierung des Moves	
	Armsprung: Retour	In der Armsprung Position wird ein Bein höher gesetzt, aus dem langen Arm erfolgt eine Zugbewegung nach oben, dabei setzt der niedrige Fuß einen Schritt nach oben und stößt sich ab, Drehung des Körpers in entgegengesetzter Richtung zum Abstoß-Fuß <b>Weite: 5 Fuß?</b>	
	Armsprung: Dyno	Aus der Armsprungposition ausgeführte Bewegung mit dem Zweck, eine höher gelegene Kante zu greifen, ein Fuß wird höher gesetzt, Abstoßen des Fußes nach oben, gleichzeitiges Hochziehen der Arme, die dann nach oben katapultiert werden um Kante zu greifen, niedriger Fuß wird hochgezogen und ersetzt den Abstoß-Fuß (Set-Up Ernesto bei den Geräte-Toren)	
	Underbar: to 180°	Durchbruch mit anschließender halben Drehung, Drehbewegung wird von den Beiden beim Überqueren der niedrigen Stange angesetzt, Landung zum Hindernis	
	Underbar: Reck	Durchbruch an zwei parallelen Stangen (Reck) statt an zwei versetzen (Stufenbarren)	
	Schwinger: Laché	Schwingen an einer Stange, im Vorschwung loslassen, Körper an Hüftachse rotieren und mit den Händen an die nächste Stange greifen mit dem Ziel, weiterzuschwingen, Füße werden <b>nicht</b> abgesetzt <b>Weite: Weit genug, dass man nicht an beiden gleichzeitig hängen kann</b>	
	Schwinger: Pre	Schwingen an einer Stange, im Vorschwung loslassen mit dem Ziel der präzisen Landung auf einem Hindernis, keine Rücklage bei Landung <b>Weite: Weit genug, dass Füße beim Schwingen den Kasten nicht berühren</b>	
	Schwinger: 180° Regrab	Schwingen an einer Stange, Im Vorschwung loslassen, den Körper um 180° rotieren und wieder an die Stange greifen, Beide Hände werden gerade an die Stange gesetzt	
	Wall: TicTac	Wallstep mit seitlicher Bewegungsrichtung, Abstoßen zur Seite <b>Weite: über eine Quermatte</b>	
	Wall: Wallrun to Cathang	Wallstep mit Erreichen einer Kante und Einnehmen der Armsprung-Position	
	Wall: Catstop/Abtropfen	Sicherheitstechnik, Sprung gegen eine Wand, Füße berühren als erstes die Wand und fangen den Schwung am, Hände bremsen den Rest-Schwung und Landung erfolgt auf den Füßen vor der Wand	
	Wall: 180° Retour	Retour Bewegung aus dem Lauf, kann mit einem oder zwei Schritten an der Wand angeführt werden <b>Weite: 5 Fuß</b>	
Kraft	Pferdestand	90 Sekunden halten	
	Plank	60 Sekunden halten	
	Liegestütze	15 Stück	
Sozialverhalten	Regeln	Kennen und beherzigen	
	Bedeutung Movement Family	Movement = Spaß an der Bewegung, Family = Familiärer Zusammenhalt	