



Sportler*in: Name, Vorname, Geb.-Datum

Verein: _____

Trainer*in: _____

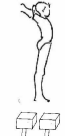















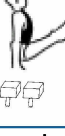











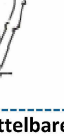









Akroabzeichen - BodenPodest Level I - Mindesthöhe Stützen 40cm Oberkante Stütze

Rev. 2023-05-02

1

2

3

Strukturgruppe: Stand 3"	A			
Strukturgruppe: Stand 3"	B			
Strukturgruppe: Stand/Stütz 3"	C			
Strukturgruppe: Stütz 3"	D		oder  	
Strukturgruppe: Stütz 3"	E			oder Handstand gegrätscht 
Strukturgruppe: Stütz 3" / Motion Position fixiert	F		Motion--> oder -->Motion  	Motion--> oder -->Motion  
Strukturgruppe: Flexibilität	G	oder  	oder  	oder  
Strukturgruppe: Agility / Stand 2"	H	oder  	oder ->Handstand abrollen (keine 2 Sek. Halten)  	Handstand abrollen - Handstand 2" halten  
Strukturgruppe: Tumbling	I	2 Räder in unmittelbarer Folge  	Rondat Strecksprung mit 180°  	Rondat Strecksprung mit 180° und Flugrolle vorwärts 

Es
müssen
mindestens
5 von 6
Elementen
gezeigt
werden.

Es
müssen
mindestens
2 von 3
Elementen
gezeigt
werden.

Es wird jeweils Spalte 1 oder 2 oder 3 geturnt. Übung max. max. 120sec. mit Choreographie. Wertung nur Technik.