

## EPSTV 2009

schwarz, 5.1.09

### Sprung:

- 1 3x auf umgekehrtem Trampolin hochhüpfen
- 2 Einhocken korrekt mit den Füßen zwischen die Hände auf dem 4teiligen Schwedenkasten
- 3 von tiefer Hocke direkt Streck sprung auf dicke Matte, 3" Landebonus

### Barren:

- 1 Anschwingen (Beine zum Reck gestreckt)
- 2 langsam ohne zu pendeln ins C-, C+, C-
- 3 Felgaufzug, Stütz
- 4 Bauchwelle
- 5 direkter Unterschwingung
- 6 3x Schwingen (Fudi 3x hinten)
- 7 beim 3.Mal direkt Niedersprung zum Stand mit Landebonus

### Balken:

- Hochbalken standard  
mit Sprungbrett seitlich
- 1 Aufhocken ab Sprungbrett seitlich
  - 2 Schritt vor/Arme vor; Gewicht nach hinten verlagern, Retourarmkreis, Arme einstützen
  - 3 Hüpfen rechts und links, Arme eingestützt
  - 4 Streck sprung
  - 5 Schritt-Arabesque 2"
  - 6 Schritt- 180°Drehung-Schritt-Drehung, Arme in Hochhalte
  - 7 Arme seitlich, Handstütz auf Balken, 1 Bein nach oben; zurück in Hocke
  - 8 auf Balken niedersitzen, Beine je seitlich
  - 9 auf Balken bäuchlings liegen
  - 10 aufrichten in Liegestützposition
  - 11 aufstehen auf nur einem Bein, Arme seitlich
  - 12 ½ Drehung (halbe Pirouette), Bein am Schluss angewinkelt
  - 13 Seitwärtsbewegung (IRTAI)
  - 14 „Tüpf-Tüpf“: 1 Bein in Kniebeuge, anderes gestreckt den Balken 2x mit Zehenspitzen berührend; Arme seitlich. 1x rechts und 1x links.
  - 15 Schritt, Oberkörper in Horizontale nach vorne gebeugt. Arme gegengleich 3x schwingen
  - 16 Schritt nach vorne mit hinterem Bein, dabei Oberkörper unten lassen, wiederum 3x Armwechsel
  - 17 auf Zehenspitzen ans Balkenende gehen, Arme seitlich
  - 18 Hocksprung-Abgang mit Landebonus

### Boden:

- mit Musik
- 1 Körperwelle auf Zehenspitzen endend
  - 2 Kopfstand 2"
  - 3 Aufstehen
  - 4 Hocksprung
  - 5 P1-Rad, 1/4-Drehung (Rücken in Gehrichtung von vorhin)
  - 6 Retourpurzelbaum in Hocke endend
  - 7 mit Füßen zurückspringen in Liegestützposition
  - 8 Abliegen, Arme und Beine ganz ausgestreckt
  - 9 Beine nach aussen grätschen, nach hinten durchschwimmen
  - 10 Arme Hochhalte, flach in Grätschliege kurz nieder liegen und wieder aufrichten
  - 11 Beine schliessen nochmals in Langsitz, Arme zu Füße
  - 12 nach hinten abrollen, auf Rücken flach liegen
  - 13 Brücke, 1 Bein nach oben ausgestreckt
  - 14 hinlegen, flach auf Rücken, Arme seitlich/oben
  - 15 aufsitzen, Arme schleifen, Brust zuerst nach vorne ziehen
  - 16 Arme in Hochhalte, nach vorne zu Füßen bringen (Langsitz)
  - 17 1 Bein übers andere kreuzen und aufstehen
  - 18 Handstand 2"
  - 19 schön absitzen und über Boden rollen je nach Musikstand
  - 20 individuelle Schlusspose

