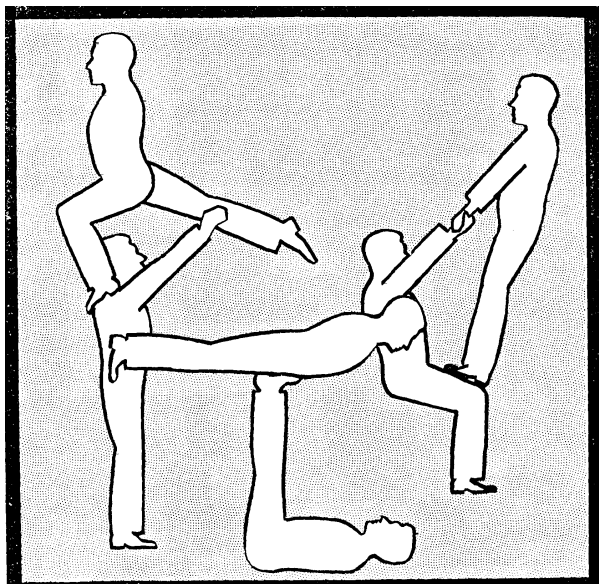


Das große Buch der Duo Akrobatik Tricks



Copyright Kees Kloosterboer
Delft 1996

Deutsches Copyright einfügen

Inhalt

Vorwort	3
Einleitung	5
Aufbau	8
Tricks	
Unterson liegt	10
Unterson sitzt	52
Unterson steht	60
Unterson im Handstand	100
Laufende Tricks	102
Blance-Varianten	103
ablegen	104
aufstehen	105
Index	106

Es begann alles während den Vorbereitungen zu dem Delfter Akrobatikfestivall 1994. Ich war bei einem Kinderzirkus auf Besuch um einige Dinge zu regeln. Im Tausch hierzu gedachte ich einige Akrobatik-Workshops bei ihnen geben zu können. Dort schlugen mir schlimme Vorwürfe entgegen. Ich würde den Kindern die verkehrten Tricks lehren. "Wieso?" Gut, sie lehrten den Kindern eine Art des Aufsteigens in den Schulter-Stand. Vielleicht lehrte ich ihnen eine andere Art. Ich äußerte mich erstaunt daß ich gut 10 Arten kenne. Darauf reagierte man dort mit: "Ja, ja....".

Wir haben keine Einigung erzielen können. Nach Hause gekommen hab ich sogleich alle Arten von Aufsteigen in den Schulter-Stand die ich kenne eingetippt, etwa 16 verschiedene. Von diesem Dokument bin ich später ausgegangen, verwoben mit anderen Tricks, um daraus ein Buch zu machen.

Im Gespräch mit Nodl Spauen über verschiedene Tricks merkte ich, daß die Struktur die ich mir für die erste weitsion ausgedacht hatte nicht funktionierte. Also.. alles umsetzen in die neue Struktur. Frank Uiterwaal fand, daß durch die Vorlage die ich ihm zukommen lies, nicht durch zu kommen war: "Das Heft macht den Eindruck eines Telefonbuches". Darum habe ich die Niveau-Hinweise hinzugefügt.

Auf Bitte von Jeroen Manders habe ich das Buch verdoppelt um zu aufzuzeigen wie man einen Trick verlassen kann: "Raus". Von Paul Sprenger kam der entschiedene Hinweis: "Bilder !" Das lies ich durchaus nicht auf mir sitzen. Ich hatte bereits soviel Arbeit hineingesteckt. Immerhin waren 120 Bilder zu zeichnen.

Letztendlich habe ich einige Male mit Wim Schoorlemmer bei Abendsitzungen über das Layout geplaudert. Ich habe nicht alle Ratschläge befolgt, weil die technischen Möglichkeiten die mir zur Verfügung standen beschränkt waren. Ich habe, wie es im Buch offenkundig ist, schon einen prima Computer.

All die Energie habe ich in das Schreiben dieses Buches, gesteckt weil ich selbst soviel vergnügen mit Akrobatik verbinde und weil ich soviele Akrobaten kenne die einfach schrecklich nett sind. Das Resultat von all dieser emsigen Arbeit liegt nun vor Dir. Ich hoffe von Herzen, daß dieses Buch zu noch mehr Akrobatik-Spaß beiträgt. All das ist nur die Vorfreude während des Blätterns hierin.

Das große Akrobatik Duo Tricks Buch umfaßt die Beschreibung von einer großen Anzahl akrobatischer Duo Tricks mit unterschiedlichen Arten um dort hin zu kommen und um von dort in andere Positionen zu gehen. Ihr könnt das Buch vor allem als Nachschlagewerk gebrauchen!

Der Aufbau von diesem Buch ist wie folgt:

Auf der linken Seite findet Ihr die Arten um in eine bestimmte Position zu kommen: **Rein**; auf dem rechten Seite findet Ihr wie Ihr aus der Position weiter kommt: **Raus**. Um die Tricks wieder zu finden wird eine Unterscheidung gemacht in: Was ist die Position von der Unterpersion, wo befindet sich die Oberperson und wie ist die Stellung der Oberperson. Diese Übersicht findet Ihr wieder auf dem Umschlag vorne im Buch. Daneben sind am Ende des Buches extra Kategorien zugefügt die nicht so leicht in die vorangehende Übersicht passen nämlich: Laufendem Tricks, T-Tricks, Ablegen und Aufstehen. Am Ende des Buches findet Ihr noch einen Umschlag an mit den alphabetisch sortierten Tricks.

Bei allen Tricks ist angegeben welchen Schwierigkeitsgrad diese ungefähr haben. Die Tricks sind aufgeteilt in A-, B-, C- und D-Niveau ungefähr der Einteilung der Diplome der Como's folgend. Höher als D geht die Einteilung nicht weil es eine Frage der Spezialisierung ist ob Ihr einen Trick sehr schwierig findet oder nicht.

Das Buch beschreibt nicht im Detail wie der Trick ausgeführt werden muß. Es ist dann auch kein Lesebuch! Dies Buch ist ausführlich, aber sicher nicht komplett. Falls Ihr eine Ergänzung findet ruft mich an oder schreibt mir dann kann ich gleich die Ergänzung in der folgenden weitsion einfügen. Einstweiliger Dank.

Zu dieser weitsion haben Noel Spauen, Paul Sprenger, Frank Uiterwaal und Jeroen Manders beigetragen. Ferner will ich insbesondere meinen Dank ausbringen an Wim Schoorlemmer die mich regelmäßig angehört hat und mir mit Tips und Hinweisen geholfen hat.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit Akrobatik und mit dem Buch.
Erweist Euch vorsichtig!

Kees Kloosterboer Raamstraat 42
2613 SC Delft
015- 2121584

Am Anfang der Zeile steht die Lage der Unterpersion. Die erste Einrückung gibt die Position an wo die Oberperson sich befindet. Die zweite Einrückung gibt wiederum die Lage der Oberperson an. In dieser Sub-Sub-Kategorie stehen dann die Tricks

U liegt auf dem Rücken

O auf den Füßen von U	
O liegt auf dem Bauch	10, 12
O liegt auf dem Rücken	12, 14
O liegt auf der Seite	14
O sitzt	16, 18
O steht	20
O auf Oberschenkeln	22
(auf dem Kopf)	
O auf den Schultern	22, 24
O auf den Händen	24
O steht auf dem Kopf	26
O zwischen den Knie von U	
O liegt auf dem Bauch	26
O liegt auf dem Rücken	26
O auf den Schienbeinen von U	
O steht	28
O auf den Schultern	28
O steht auf den Händen	28
O auf den Knie von U	
O steht	30
O auf Schultern	30
O auf den Händen von U	
O liegt auf dem Bauch	32
O liegt auf dem Rücken	32
O sitzt	32, 34
O steht	34, 36
O auf Schultern	38
O auf den Händen	40, 42
O steht auf dem Kopf	42

U liegt auf dem Bauch

O auf den Füßen von U	
O liegt auf dem Bauch	44
O liegt auf dem Rücken	44
O sitzt	44
O steht	46
O auf den Schultern	46
O auf den Händen	46
O steht auf dem Kopf	48
O auf dem Becken von U	
O steht	48
O auf den Händen von U	
O steht	48
O auf den Händen	50

U liegt auf der Seite

O auf den Händen von U	
O auf den Händen	50

U sitzt

O auf den Füße von U	
O auf den Händen	52
O auf den Knie von U	
O sitzt	52, 54
O auf den Händen	54
O auf den Schultern von U	
O steht	54
O auf den Händen	56
O auf den Händen von U	
O sitzt	56
O steht	56
O auf dem Kopf von U	
O steht	58

U steht

O auf den Knie von U	
O liegt auf dem Bauch	60
O liegt auf dem Rücken	60
O sitzt	60
O steht	62, 64, 66
O auf den Schultern	68
O auf den Händen	68, 70
O Po auf U	
O sitzt	72
O um die Taille von U	
O sitzt	72, 74
O in/auf den Arme von U	
O sitzt	74
O auf den Händen	74
O auf den Schultern der U	
O liegt auf dem Rücken	76
O sitzt	76
O steht	78, 80, 82
O auf den Händen	82
O auf den Händen von U	
O liegt auf dem Bauch	82, 84, 86
O liegt auf dem Rücken	86, 88
O liegt auf der Seite	90
O sitzt	90, 92
O steht	92, 94
O auf den Schultern	94
O auf den Händen	94, 96
O auf Kopf von U	
O steht	98
O auf den Händen	98
O auf dem Kopf	100

U kopfüber

O um die Taille von U	
O liegt auf dem Bauch	100
O auf Kopf von U	
O steht	100

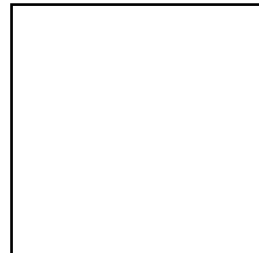
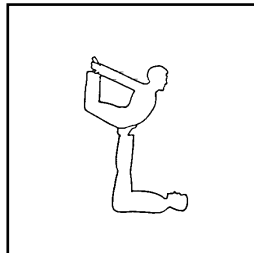
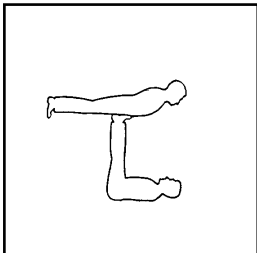
Seiten 8 und 9 entfallen

Unterson liegt auf dem Rücken**Hecht**

- A Aufgang Hecht, Hände gefaßt.
- A Aufgang Hecht, Knöchel gefaßt.
- A freier Aufgang Hecht.
- A Bolk kippen in den Hecht.
- B Freier Bolk kippen in den Hecht.
- B Gegen-Auto mit Kick, Hände gefaßt, in den Hecht
- C Einspringen in den Hecht.
- C Gegen-Auto eingesprungen, Stehen auf den Händen der Unterson, Kick in den Hecht, die Unterson fängt die Hände der Oberperson flach auf.
- C Stehen in den Händen, Füße zwischen den Beinen der Oberperson hindurch und umstellen in den Hecht.
- C Kopf an Kopf liegen, in den Hecht stützen.
- C Brett dann Kick in den Hecht.
- D Gegen-Handstand absenken und in den Hecht kippen.
- D Handstand in den Händen, Oberperson macht eine halber Drehung um die Längsachse und wird in den Hecht ablegt.
- D ?Anlaufen und Handstand auf dem Boden aufwerfen gegen Gesäß Unterson, Unterson faßt Gegen-Brett auf den Füßen an und wirft in Bewegung Oberperson in Hecht auf den Füßen.

Vogelnest

- A Hecht auf den Füßen, Oberperson faßt die eigenen Knöchel.

**Unterson liegt auf dem Rücken****Hecht**

- A Hecht, vornüber kippen in den Bolk (Knöchel/Knie gefaßt).
- A Hecht auf den Füßen, umgreifen in Hecht auf den Händen.
- A Hecht, Oberperson faßt eigenen Knöchel, in Vogelnest.
- B Hecht, vornüber kippen in freien Bolk, Hände an die Ellenbogen der Unterson.
- B Hecht, einen Fuß drehen, eine Hand gefaßt, aufdrehen in den Hecht seitwärts.
- B Hecht, Kick in das Brett.
- B Hecht auf den Füßen, rechte Hand der Oberperson an den rechter Fuß der Unterson, linke Hand der Oberperson über dem Rücken an den linken Fuß der Unterson, fallen lassen und drehen in das Brett zwischen den Knie.
- B Hecht, kippen in den Oberarmstand.
- C Hecht, Fuß drehen, aufdrehen in den Hecht seitwärts.
- C Hecht, werfen in das Gegen-Auto. (Hände der Unterson zunächst Unterson den Händen von der Oberperson dann Unterson den Füßen der Oberperson)
- C Hecht, mit Kick und gefaßten Händen in das Knie auf den Füßen.
- C Hecht, Hände stützen, Kick in das Gegen-Auto.
- D Hecht, Kick in Gegen-Handstand.
- D Hecht mit Kick und gefaßten Händen in Stehen auf den Füßen.

Abgehen

- A Hecht, absetzen in's Stehen.
- A Hecht auf den Füßen, Rolle ab.
- C Hecht, Arme breit, vornüberkippen und über den freien Schulter-Stand in den Händen überschlagen zum Stehen.

Vogelnest

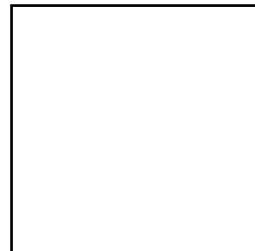
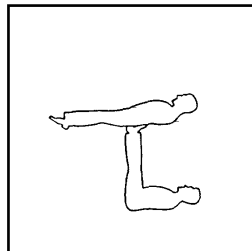
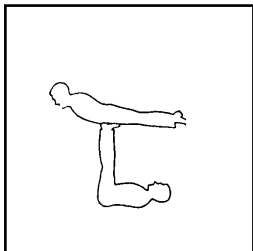
- A Vogelnest, öffnen in den Hecht.

Unterpersion liegt auf dem Rücken**Gegen-Hecht**

- A Stehen nahe dem Kopf der Unterpersion, Aufgang Gegen-Hecht, Knöchel gefaßt.
- A Stehen nahe dem Kopf der Unterpersion, Aufgang Gegen-Hecht, frei.
- B Stehen auf den Händen, absenken und kippen in den Gegen-Hecht.
- B Knie auf den Hände, umgreifen in Gegen-Hecht.
- C Handstand in den Händen kippen in Gegen-Hecht.

Brett

- A Aufgang Brett, Knöchel gefaßt.
- A freier Aufgang Brett.
- B Handstand nahe dem Kopf der Unterpersion, Aufgang Brett mit Schultern gefaßt.
- B Gegen-Bolk an Knöchel bzw. Füßen gefaßt, Aufgang Brett
- C Handstand nahe dem Kopf der Unterpersion, freier Aufgang Brett.
- C SchulternStand auf den Füßen, Hände gefaßt, mit Kick herausstemmen und in das Brett kippen lassen.
- C Auto, Kick in das Brett.
- C Gegen-Bolk, Oberperson mit den Händen an den Handgelenken der Unterpersion Aufgang in das Brett.
- C Stehen nahe dem Kopf, Hände gefaßt, Salto/Rolle in das Brett.
- C Anlaufen, über den Kopf der Unterpersion in das Brett springen.
- C Anlaufen, aus Richtung der Füße der Unterpersion mit halber Drehung in das Brett springen.
- C Hecht herumkicken in das Brett.

**Unterpersion liegt auf dem Rücken****Gegen-Hecht**

- B Gegen-Hecht, Knie greifen, Oberperson richtet sich auf in das Knie in den Händen.
 - C Gegen-Hecht, Hände gefaßt, Kick in den Schulter-Stand auf den Füßen.
 - C Gegen-Hecht, Füße greifen, Kick in das Stehen in den Händen.
 - D Gegen-Hecht auf den Füßen, Hände gefaßt mit Kick in den Handstand in den Händen.
 - D Gegen-Hecht, Kick mit gefaßten Händen in das Brett auf den Füßen.
- Abgehen**
- A Gegen-Hecht, absetzen nahe dem Kopf der Unterpersion.
 - A Gegen-Hecht, Rolle ab, Unterpersion beugt die Beine.

Brett

- A Brett auf den Füßen, umgreifen in Brett auf den Händen.
 - A Brett, in V-sitz auf den Füßen.
 - B Brett kippen in den Gegen-Bolk.
 - C Brett, Hände gefaßt, Kick in Schulter-Stand auf den Füßen.
 - C Brett kippen in den Kleiderbügel. (Spreizsitze auf dem Kopf)
 - C Brett anfassen in Stehen in den Händen unten.
 - D Brett herumkicken in den Hecht.
 - D Brett auf den Füßen, Hände gefaßt Kick in den Handstand in den Händen.
- Abgehen**
- A Brett absetzen.
 - A Brett, Handstand ab.
 - A Brett, Arme spreizen, über freien Schulter-Stand in den Händen, stehen auf dem Boden.
 - A Brett, mit Handstand nahe Kopf ab. (Arme gefaßt/frei).
 - C Brett, Kick Salto über Kopf ab. (Hände gefaßt/frei).

Unterpersion liegt auf dem Rücken**Gegen-Brett**

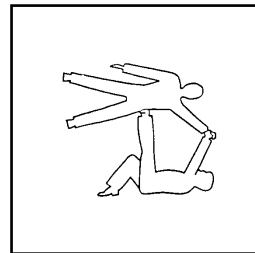
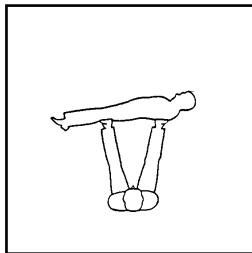
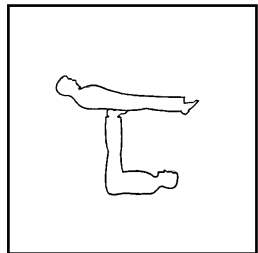
- A Stehen nahe Kopf Unterpersion, Aufgang Gegen-Brett, Unterpersion hat die Knöchel der Oberperson gefaßt.
- B Stehen nahe Kopf Unterpersion, Aufgang Gegen-Brett, frei.
- C Gegen-Stand in den Händen, absenken und ablegen in Gegen-Brett.
- C Handstand bei Po Unterpersion, Aufgang Gegen-Brett.
- C Seitwärts Hecht umdrehen und mit anderem Fuß übernehmen Gegen-Brett.
- D Oberarmstand, Unterpersion bringt sein Füße zwischendurch und faßt Oberperson in Gegen-Brett.

Brett quer

- C Auto auf einem Bein, weiter in Brett quer.
- B Brett auf den Händen, ein Viertel drehen, Hochschieben in Brett quer.

Hecht seitwärts

- C Hecht, einen Fuß drehen, eine Hand gefaßt, aufdrehen in den Hecht seitwärts.
- C Hecht, Fuß drehen, aufdrehen in Hecht seitwärts.
- C Gegen-Brett, Fuß drehen, aufdrehen in Hecht seitwärts.

**Unterpersion liegt auf dem Rücken****Gegen-Brett**

- C Gegen-Brett in Gegen-Brett auf den Händen.
 - C Gegen-Brett in Gegen-Stand in den Händen.
 - D Gegen-Brett mit Kick in den Hecht werfen.
- Abgehen**
- B Gegen-Brett absetzen.
 - C Gegen-Brett in den Handstand ab.
 - C Gegen-Brett Kick, Salto ab.

Brett quer

- B Brett quer drehen in Brett auf den Händen.
 - C Brett quer, Oberperson hakt ein Bein um ein Bein der Unterpersion und geht in das Auto auf einem Bein.
- Abgehen**
- B Absetzen auf den Boden.

Hecht seitwärts

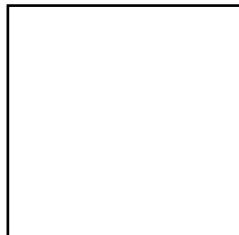
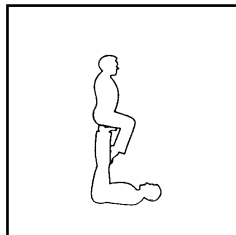
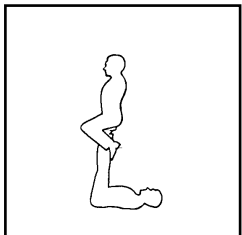
- C Hecht seitwärts, kippen in den Hecht.
 - D Hecht seitwärts, umdrehen und mit anderem Fuß umgreifen in das Gegen-Brett.
- Abgehen**
- C Hecht seitwärts, absetzen in den Stand.
 - C Hecht seitwärts, mit einem Rad ab.

Unterpersion liegt auf dem Rücken**Auto (Fußsitz)**

- A Aufgang Auto ohne Kick.
- A Aufgang Auto mit Kick.
- B Haken machen(?) auf den Händen Unterpersion, Unterpersion schubst Füße in die Kniekehlen, Oberperson schlingt die Füße um, herauskickten in das Auto.
- B Stehen auf den Händen, auf die Füße setzen.
- C Schulter-Stand auf den Füßen, Kick mit einem halben Salto in das Auto.
- C Anlaufen mit Sprung und halber Drehung in das Auto. Über das Sprungbein drehen.
- C Über den Kopf der Unterpersion, springen in das Auto.
- C Stehen auf den Füße mit Kick in das Auto.
- D Stehen in den Hände auf dem Boden, springen und werfen in das Auto.

Gegen-Auto (Contra Fußsitz)

- B Oberperson steht bei Po Unterpersion, Hände gefaßt, mit Kick in das Gegen-Auto (Füße innen oder außen)
- B Hecht, Hände stützen, Kick in das Gegen-Auto
- C Gegen-Stand auf den Händen setzen in das Gegen-Auto.
- C Hecht, ohne Hände, Kick in das Gegen-Auto.
- C Stehen auf den Händen, mit einer halben Drehung setzen.
- D Gegen-Handstand auf den Händen, eindrehen in das Gegen-Auto.

**Unterpersion liegt auf dem Rücken****Auto**

- A Auto in das Brett auf den Händen.
 - B Auto, Kick in das Stehen in den Händen.
 - B Auto auf einem Bein, Fuß auf das Knie des anderen Beines stellen, Hände gefaßt, zweites Bein lösen, auf zweitem Knie, in Brücke.
 - C Auto, Kick in das Brett auf den Füßen.
 - C Auto auf einem Bein, weiter in Brett quer.
 - D Auto, Kick in das Stehen auf den Füßen.
- Abgehen**
- A Auto absetzen.
 - C Auto, beide vornüber fallen lassen und gekickte Oberperson läuft weiter.

Gegen-Auto

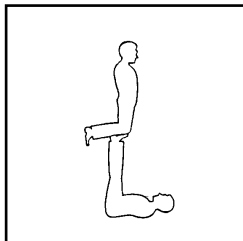
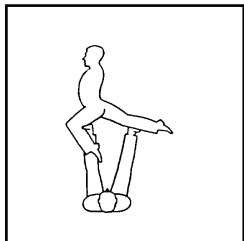
- B Gegen-Auto mit Kick, Hände gefaßt/Hände frei, in Hecht.
 - B Gegen-Auto Tempo in Gegen-Stand in den Händen
 - C Gegen-Auto Kick in Stehen in den Händen mit halber Drehung.
 - C Gegen-Auto Kick, Hände gefaßt in Kniestand Füße.
 - D Gegen-Auto, Füße stützen, werfen in den Gegen-Stand auf den Füßen.
 - D Gegen-Auto Kick, Hände gefaßt in den Gegen-Handstand.
 - D Gegen-Auto Kick, Hände gefaßt in den Gegen-Stand auf den Füßen.
 - D Gegen-Auto mit Kick, Füße stützen, in den Hecht
- Abgehen**
- A Gegen-Auto absetzen über den Kopf der Unterpersion.

Unterpersion liegt auf dem Rücken**Fliegender Hirsch (Stag)**

- B Oberperson steht bei den Beinen der Unterpersion, die Oberperson plaziert die Kniekehle auf dem Fuß der Unterpersion, die Oberperson schlingt dieses Bein um das Bein der Unterpersion, die Unterpersion plaziert den anderen Fuß Unterpersion dem Knie des anderen Beines der Oberperson, mit oder ohne Kick in den fliegenden Hirsch, frontal oder seitwärts.

Kniestand auf den Füßen

- B Unterpersion liegt, Oberperson steht. Die Unterpersion plaziert die Füße Unterpersion den Knie der Oberperson, Hände gefaßt, Oberperson verlagert ihr Gewicht und die Unterpersion stößt in den Kniestand auf den Füßen.
- B Unterpersion liegt, Oberperson steht, Oberperson faßt die Knie der Unterpersion, Die Unterpersion plaziert die Füße Unterpersion den Knie der Oberperson, Gewicht verlagern und heraus schubsen in den Kniestand auf den Füßen.
- C Hecht auf den Füßen, Hände gefaßt mit Kick in Kniestand auf den Füßen.
- C Gegen-Auto mit Kick, Hände gefaßt in Knie auf den Füßen.
- C Stehen auf den Füßen, mit Kick Hände gefaßt in Kniestand auf den Füßen.
- D Handstand in den Händen unten, langsam zurück in Kniestand auf den Füßen.

**Unterpersion liegt auf dem Rücken****Fliegender Hirsch (Stag)**

- B Fliegender Hirsch, Bein loshaken und drehen in Gegen-Auto
Abgehen
- B Fliegender Hirsch absetzen in Stehen auf dem Boden.

Kniestand auf den Füßen.

- C Kniestand auf den Füßen, Knöchel gefaßt in Bolk
- C Kniestand auf den Füßen, Kick mit Händen gefaßt in Gegen-Auto.
- C Kniestand auf den Füßen, Kick mit Händen gefaßt in Hecht auf den Füßen.
- D Kniestand auf den Füßen, Kick mit Händen gefaßt in Gegen-Stand auf den Füßen.
- D Kniestand auf den Füßen, Kick in Gegen-Handstand.
Abgehen
- C Oberperson streckt sich in den Knie der Unterpersion, Unterpersion läßt Oberperson ins Stehen sinken.
- C Kniestand auf den Füßen, Oberperson läßt sich hintenüber fallen, Unterpersion folgt und bringt Oberperson ruhig zum Stehen.

Unterpersion liegt auf dem Rücken**Stehen auf den Füßen**

- B Stehen auf den Händen, übersteigen, Oberperson mit den Händen an den Knöcheln, in das Stehen auf den Füßen.
- C Stehen auf den Händen, frei Übersteigen mit Kick in das Stehen auf den Füßen.
- C Stehen auf den Händen, Unterpersion läßt einen Fuß absenken, Oberperson tritt mit einem kleinen Kick weiter in Stehen auf den Füßen.
- C Haken machen(?) auf den Händen der Unterpersion, Unterpersion plaziert ihre Füße Unterpersion den Füßen der Oberperson, Oberperson aufrichten.
- C Unterpersion steht hinter der Oberperson, Hände gefaßt, Oberperson steht etwas auf Zehen Unterpersion, aushängen, Unterpersion gehen sitzen, Oberperson stützt auf sich auf die Hände der Unterpersion und gehen nach Hinten, Unterpersion legt sich hin , Unterpersion zieht ihre Füße über sich selbst, Oberperson zieht sich in die Hocke, herauskickten in Stehen auf den Füßen.
- D Unterpersion legt seine Knie nahe dem Kopf auf den Boden, Oberperson tritt auf die Füße und läuft Schritt für Schritt in Stehen auf den Füßen.
- D Auto, Kick in stehen auf den Füßen.

Gegen-Stand auf den Füßen

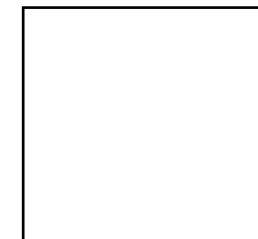
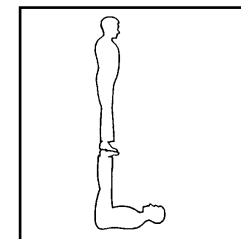
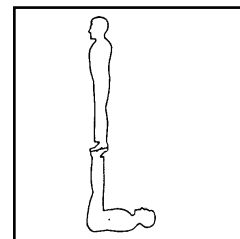
- C Oberperson und Unterpersion stehen Nase an Nase, Oberperson mit den Zehen auf den Zehen der Unterpersion, Hände gefaßt, Unterpersion legt sich hin, Oberperson macht eine Liegestütze und zieht sein Füße Unterpersion sich, langsam strecken in Stehen auf den Füßen.
- D Gegen-Auto, Füße stützen, werfen in Gegen-Stand auf den Füßen.
- D Gegen-Handstand unten, zurück in Gegen-Stand auf den Füßen.

Unterpersion liegt auf dem Rücken**Stehen auf den Füßen**

- B Stehen auf den Füßen, absteigen mit den Händen der Oberperson an den Fersen der Unterpersion in Stehen in den Händen.
 - C Stehen auf den Füßen, fallen lassen und übergreifen in Stehen in den Händen
 - C Stehen auf den Füßen, Kick in das Auto
 - D Stehen auf den Füßen, grätschen, zwischendurch greifen, eindrehen in Handstand in den Händen.
- Abgehen**
- C stehen auf den Füßen, tot umfallen(?)

Gegen-Stand auf den Füßen

- C Gegen-Stand auf den Füßen umgreifen in Gegen-Stand in den Händen
 - D Gegen-Stand auf den Füßen, Kick in Gegen-Handstand.
 - D Gegen-Stand auf den Füßen Kick in Gegen-Auto.
- Abgehen**
- C Gegen-Stand auf den Füßen, tot umfallen(?)



Unterson liegt auf dem Rücken**Kleiderbügel** (Spreizsitze auf dem Kopf)

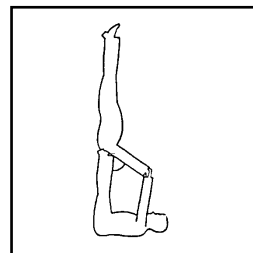
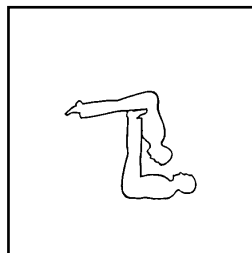
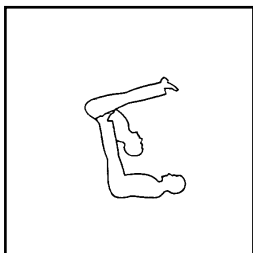
- B Gegen-Bolk umgreifen in Kleiderbügel.
- B Oberperson geht in einen Handstand auf dem Boden am Kopf der Unterson. Unterson hält die Schultern gut/nicht gefaßt, Unterson faßt Kleiderbügel an.
- C Brett, Beine grätschen, weiterfallen und abwinkeln in den Kleiderbügel.
- C Dreiecksstand in den Händen, umfassen in den Kleiderbügel.
- C Gegenarmstand umgreifen in den Kleiderbügel.
- D Schulter-Stand auf den Füßen herausstemmen und absenken lassen in den Kleiderbügel.

Gegen-Kleiderbügel

- B Hecht weiterfallen in den Gegen-Kleiderbügel.
- B Oberarmstand, Oberperson grätscht die Beine, umgreifen in den Gegen-Kleiderbügel.

Schulter-Stand auf den Füßen

- B Schulter-Stand auf den Füßen einspringen (Füße gut/nicht plaziert).
- C Handstand in den Händen, umgreifen in Schulter-Stand auf den Füßen.
- C Brett, Hände gefaßt, Kick in Schulter-Stand auf den Füßen.
- C Handstand in den Händen auf dem Boden, über die Schultern gehen, Füße ansetzen, rausschieben in den Schulter-Stand auf den Füßen.
- D Gegen-Hecht, Hände gefaßt, Kick in den Schulter-Stand auf den Füßen
- D Stehen auf den Händen, Schultern plazieren, Unterson Füße lassen absenken wieder in den Schulter-Stand auf den Füßen rausschieben.

**Unterson liegt auf dem Rücken****Kleiderbügel** (Spreizsitze auf dem Kopf)

- B Kleiderbügel umgreifen in Stütze.
- C Kleiderbügel, Unterson faßt die Arme der Oberperson, Oberperson faßt ihre Knöchel und schließt die Beine, Unterson hält Dreiecksstand in den Händen.
- C Kleiderbügel, Unterson faßt die Füße der Oberperson, Kick in Stehen in den Händen.
- C Kleiderbügel, umgreifen in den Kniestand in den Händen.
- Abgehen**
- B Kleiderbügel absetzen in das Stehen.

Gegen-Kleiderbügel

- B Gegen-Kleiderbügel aufklappen in Gegen-Brett auf den Händen.
- D Gegen-Kleiderbügel umgreifen in Gegen-Dreiecksstand mit Schultern in den Händen, auf den Boden kippen.

Schulter-Stand auf den Füßen

- B Schulter-Stand auf den Füßen, in freien Schulter-Stand auf den Füßen.
- B Schulter-Stand auf den Füßen, eindrehen in Stütz.
- B Schulter-Stand auf den Füßen, eindrehen in Stehen in den Händen. (freies Eindrehen / mit gefaßten Händen eindrehen; Knöchel gefaßt ins Stehen / direkt ins Stehen)
- C Schulter-Stand auf den Füßen, herausstemmen in Handstand in den Händen.
- C Schulter-Stand auf den Füßen, mit Kick herausstemmen und in das Brett kippen lassen.
- C Schulter-Stand auf den Füßen, in Schulter-Stand auf den Füßen mit einem Bein.
- C Schulter-Stand auf den Füßen, in Schulter-Stand auf den Füßen frei.
- D Schulter-Stand auf den Füßen, Kick mit halbem Salto in das Auto.
- D Schulter-Stand auf den Füßen, Kick in Handstand in den Händen.
- Abgehen**
- A zurück auf den Boden.
- C Überschlagen mit Kick in Stehen auf dem Boden.

Unterson liegt auf dem Rücken**Gegen-SchulterStand auf den Füßen**

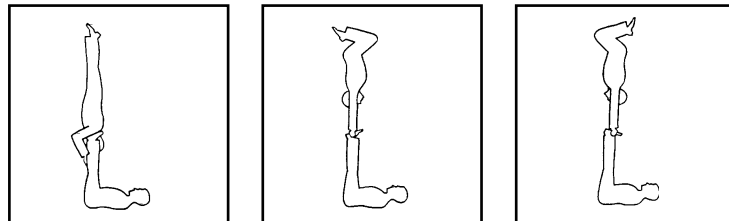
- C Gegen-SchulterStand auf den Füßen einspringen. Oberperson hält die Beine der Unterson gefaßt, Unterson hält Knie gebeugt um sie anschließend in den Gegen-Schulter-Stand auf den Füßen zu strecken.
- D Gegen-Stand auf den Händen, Füße der Unterson zwischen den Beinen der Oberperson hindurchführen, Oberperson plaziert ihre Schultern, Unterson läßt ihre Beine absenken, Oberperson dreht sich in den Gegen-Schulterstand auf den Füßen.

Handstand auf den Füßen

- D Vom Boden einspringen in den Handstand auf den Füßen.
- D Stehen in den Händen, einspringen in Handstand auf den Füßen.

Gegen-Handstand auf den Füßen

- D Vom Boden einspringen in Gegen-Handstand auf den Füßen.

**Unterson liegt auf dem Rücken****Gegen-SchulterStand auf den Füßen**

- D Gegen-Schulterstand auf den Füßen mit Hände gefaßt, mit Kick in den Gegen-Handstand.
- D Gegen-Schulterstand auf den Füßen, durchrutschen in Gegen-Stand auf den Händen.
Abgehen
- D Gegen-Schulterstand auf den Füßen zurück auf den Boden.

Handstand auf den Füßen

- D Handstand auf den Füßen abdrehen in Stehen in den Händen.
Abgehen
- D Handstand auf den Füßen, ab in gegrätscht stehend über Unterson.
- D Handstand auf den Füßen, eindrehen zwischen die Beine und weiter ab.

Gegen-Handstand auf den Füßen

- Abgehen**
- D Gegen-Handstand auf den Füßen zurück auf den Boden.

Unterpersion liegt auf dem Rücken**Kopfstand auf den Füßen**

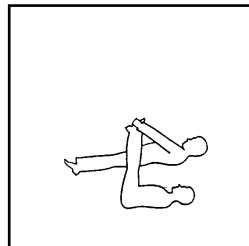
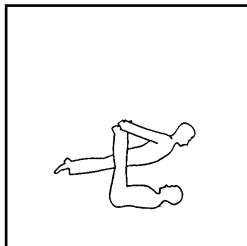
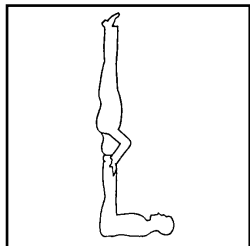
- D Stehen in den Händen, Kopf auf den Füßen plazieren, Oberperson Hände an die Beine der Unterpersion, eindrehen in Kopfstand auf den Füßen.

Hecht zwischen den Knien

- A Hecht auf den Händen in Hecht zwischen den Knie.
 C Bolk, Füße gefaßt, absenken lassen in Hecht zwischen den Knien.

Brett zwischen Knien

- A Oberperson setzen/legen in Brett zwischen den Knie.
 A Brett auf den Händen, umgreifen in Brett zwischen den Knie.
 B Hecht auf den Füßen, rechte Hand Oberperson an rechten Fuß Unterpersion, linke Hand Oberperson über dem Rücken an linken Fuß Unterpersion, fallen und drehen in Brett zwischen den Knie.
 B Gegen-Bolk (Jobje oder Stütze) um- und aufklappen in Brett zwischen den Knie.

**Unterpersion liegt auf dem Rücken****Kopfstand auf den Füßen**

- Abgehen**
 D Kopfstand auf den Füßen abdrehen in dem Boden.

Hecht zwischen den Knie

- A Hecht zwischen den Knie, umgreifen in Hecht auf den Händen.
 B Hecht zwischen den Knie, aufrollen in Bolk.
Abgehen
 A Hecht zwischen den Knie, Absetzen in gegrätscht stehen.

Brett zwischen den Knie

- A Brett zwischen den Knie, umgreifen in Brett auf den Händen.
 B Brett zwischen den Knie, stützen in den Gegen-Bolk.
Abgehen
 A Brett zwischen den Knie, mit Kick von der Unterpersion weglaufen.
 B Brett zwischen den Knie, Stütze zum Stehen.

Unterson liegt auf dem Rücken**Stehen auf den Schienbeinen**

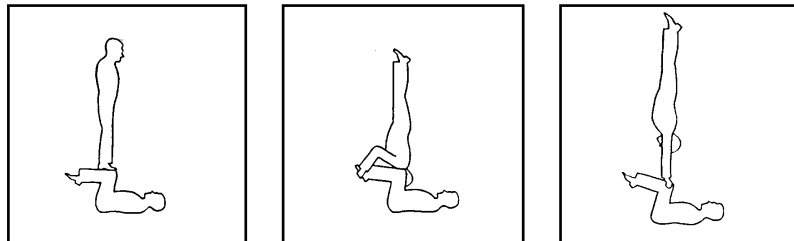
- B Aufsteigen in Stehen auf den Schienbeinen
- D Gegen-Handstand in den Händen, absenken in Stehen auf den Schienbeinen

Schulter-Stand auf dem Schienbein

- B Unterson hält die Beine abgewinkelt mit den Schienbein horizontal Oberperson hält die Füße gefaßt und plaziert die Schultern auf den Knien, Eindrehen in Schulter-Stand auf den Schienbeinen.
- C Hecht auf den Füßen, Oberperson faßt die Füße der Unterson, plaziert Schultern an den Knien und dreht in den Schulter-Stand auf den Knien während Unterson die Knie abwinkelt.

Handstand auf Schienbeinen

- D Unterson hält die Beine abgewinkelt und die Schienbeine horizontal einspringen in den Handstand auf den Schienbeinen.

**Unterson liegt auf dem Rücken****Stehen auf dem Schienbeinen**

- B Stehen auf dem Schienbein, Unterson faßt die Zehen der Oberperson und streckt langsam die Beine, Unterson geht ruhig in das Sitzen im Gegen-Auto
- D Stehen auf dem Schienbein, Unterson hält Unterschenkel horizontal, kicken und Sprung in Gegen-Handstand.

Abgehen

- A Stehen auf den Schienbeinen, absteigen.

Schulter-Stand auf den Schienbeinen

- C Unterson streckt ihre Beine langsam, Oberperson hängt mit den Händen an den Füßen, gestützt von den Knien an den Schultern. Umfassen in das Gegen-Brett auf den Händen.

Handstand auf den Schienbeinen**Abgehen**

- D Handstand auf den Schienbeinen, abdrehen.

Unterson liegt auf dem Rücken**Frosch frontal** (Hocke auf den Knien, face to face)

- A Aufsteigen in den Frosch, Hände gefaßt/frei.
- A Bolk langsam zurück in den Frosch.
- B Freier Bolk zurück in den Frosch.
- B Oberarmstand zurück in den Frosch.
- B Kniestand frontal auf den Händen nach hinten schieben in den Frosch.
- C Stuhl, Hinsetzen und Ablegen in den Frosch.
- D Gegen-Handstand in den Händen absenken in den Frosch.

Frosch nach Außen

- A Aufsteigen in Frosch nach Außen, Hände gefaßt/frei.
- A Unterson liegt, Oberperson steht beim Kopf, großer Schritt mit gefaßten Händen in Frosch nach Außen.
- A Unterson liegt, Oberperson steht beim Kopf, Einspringen mit zwei Beinen mit gefaßten Händen in Frosch nach Außen
- A Galionsfigur, Hinsetzen und Ablegen in den Frosch nach Außen
- B Stütz, in Frosch nach Außen

Schulter-Stand auf den Knien

- B Unterson liegt, Knie abgewinkelt, Becken hoch, Oberperson stützt auf den Händen der Unterson und plaziert ihre Schultern auf den Knien der Unterson und dreht in den Schulter-Stand auf den Knien
- D Handstand in den Händen bei liegender Unterson, Absenken bis die Ellenbogen der Unterson auf dem Boden liegen, Oberperson geht über die Schultern zum Schulter-Stand auf den Knien.

Unterson liegt auf dem Rücken**Frosch frontal** (Hocke auf den Knien, face to face)

- A Frosch in den Stuhl.
- A Frosch in Bolk.
- B Frosch umgreifen in Kniestand (frontal) auf den Händen. ab
- A Frosch, absteigen. (Hände gefaßt/frei)

Frosch nach Außen

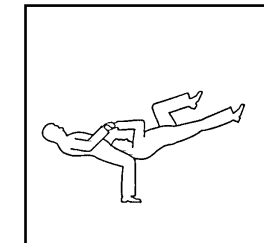
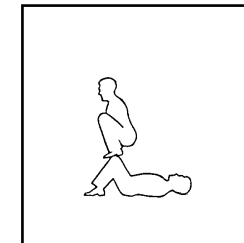
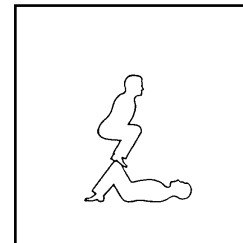
- A Frosch nach Außen in Brett auf den Händen.
- A Frosch nach Außen in Galionsfigur.
- B Frosch nach Außen in Stütz zwischen den Händen.
- D Frosch nach Außen in Stütz einrollen in Schulter-Stand auf den Füßen.

Abgehen

- A Frosch nach Außen absteigen. (Hände gefaßt/frei)
- A Frosch nach Außen, Hände gefaßt, über den Kopf nach hinten springen ins Stehen.

Schulter-Stand auf den Knien

- C Schulter-Stand auf den Knien, Hände gefaßt, Oberperson sinkt langsam ab, Unterson kommt zum Stand.
- Abgehen**
- A Schulter-Stand auf Knie seitwärts absteigen.



Unterson liegt auf dem Rücken**Hecht auf den Händen**

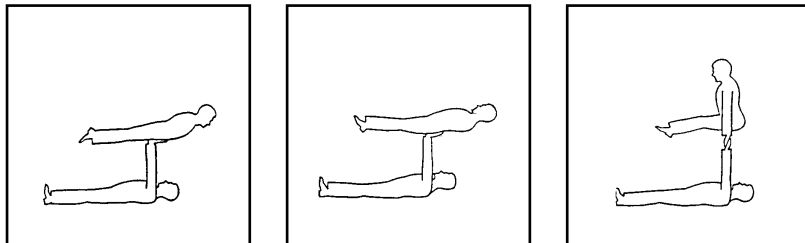
- A Grätsche über der Unterson, umgreifen in Hecht auf den Händen.
- A Hecht zwischen Knien umgreifen in Hecht auf den Händen.
- A Hecht auf den Füßen umgreifen in Hecht auf den Händen.
- C Hoher Hecht, Hinsetzen, Hinlegen

Brett auf den Händen

- A Grätsche über Unterson, umgreifen in Brett auf den Händen.
- A Brett auf den Füßen, umgreifen in Brett auf den Händen.
- A Auto, umgreifen in Brett auf den Händen.
- A Brett zwischen den Knien, umgreifen in Brett auf den Händen.
- B Brett auf den Füßen quer, Viertel drehen und umgreifen in Brett auf den Händen.

Stütz

- B Unterson liegt, Oberperson steht, stützen
- B Frosch, umgreifen in den Stütz.
- B Schulter-Stand auf den Füßen, eindrehen in den Stütz.
- B Auto, umgreifen in den Stütz.

**Unterson liegt auf dem Rücken****Hecht auf den Händen**

- B Hecht auf den Händen, in Hecht zwischen den Knie.
Abgehen
- A Hecht auf den Händen, kippen in Grätsche über der Unterson.

Brett auf den Händen

- A Brett auf den Händen, umgreifen in Brett zwischen den Knien
- B Brett auf den Händen, Unterson liegt, Knie beugen, Füße der Oberperson plazieren, in den Frosch nach Außen
- C Brett auf den Händen, Viertel drehen, ansetzen Brett quer.
Abgehen
- A Brett auf den Händen, Oberperson kippt in Grätschstand.

Stütz auf den Händen

- B Stütz auf den Händen, in Frosch nach Außen.
- B Stütz auf den Händen, umsetzen in Auto.
- C Stütz auf den Händen, Füße plazieren und rausschieben in Stehen auf den Füßen.
- D Stütz auf den Händen, einrollen in den Schulter-Stand auf den Füßen.
- D Stütz auf den Händen, eindrehen in Handstand in den Händen.

Unterpersion liegt auf dem Rücken**Kniestand in den Händen frontal**

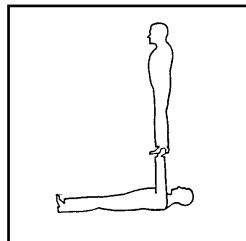
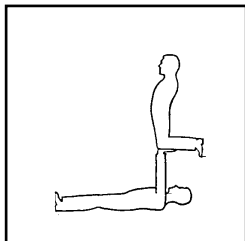
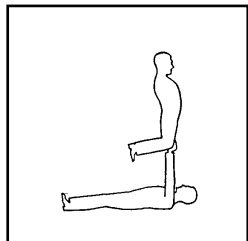
- B Frosch, umgreifen in den Kniestand in den Händen
- C Gegen-Auto, umgreifen in den Kniestand in den Händen

Gegen-Kniestand in den Händen

- B Gegen-Hecht, Knie umgreifen, Oberperson richtet sich auf.
- C "Kleiderbügel" oder "Krabbe" Knie umgreifen und Oberperson richtet sich auf.

Stehen in den Händen

- B Einsteigen, Hände der Oberperson an den Füßen der Unterpersion (1 Bein gleichzeitig)
- B Auto, Kick in Stehen in den Händen.
- B Schulter-Stand auf den Füßen eindrehen in Stehen in den Händen, (frei eindrehen / Hände gefaßt eindrehen; Knöchel zum Stehen gefaßt / frei)
- C Einspringen aus dem Stehen in den Händen auf dem Boden.
- C Einsteigen mit einem Fuß in den Händen.
- C Einsteigen vom Stehen in den Händen vom Boden
- C Gegen-Auto, Kick in Stehen in den Händen mit halber Drehung
- C Oberperson läuft an und steigt durch in das Stehen in den Händen.
- C Vom einbeinigen Stehen in den Händen in 2 beiniges Stehen in den Händen
- D Galionsfigur, Unterpersion hinsetzen, stützt den Knöchel der Oberperson und legt sich hin, Unterpersion zieht seine Knie zur Brust und faßt Oberperson in das Stehen in den Händen.
- D Gegen-Hecht, Füße fassen, Kick in das Stehen in den Händen

**Unterpersion liegt auf dem Rücken****Kniestand in den Händen frontal**

- B Kniestand in den Händen frontal, umgreifen in Gegen-Auto
- B Kniestand in den Händen frontal, kicken in Frosch frontal.
- C Kniestand in den Händen frontal, umgreifen in Gegen-Brett.
Abgehen
- B Kniestand in den Händen frontal, absetzen in Stehen über Unterpersion.

Gegen-Kniestand in den Händen

- B Gegen-Kniestand in den Händen, umgreifen in den Gegen-Hecht.
- C Gegen-Kniestand in den Händen, umgreifen in das Auto.
Abgehen
- B Gegen-Kniestand in den Händen, absetzen in Stehen.

Stehen in den Händen

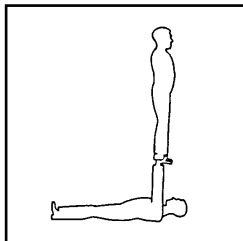
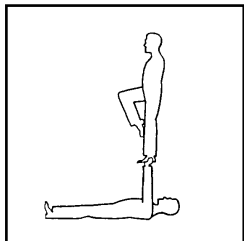
- B Stehen in den Händen, in Sitzen auf den Füßen, Auto.
- B Stehen auf den Händen, Übersteigen, Oberperson mit den Händen an Fersen in stehen auf den Füßen.
- C Stehen auf den Händen, hinsetzen und halber Drehung in das Gegen-Auto.
- C Stehen in den Händen, Absenken und kippen in den Gegen-Hecht.
- C Stehen auf den Händen, frei übersteigen mit Kick in Stehen auf den Füßen.
- C Stehen auf den Händen, Unterpersion läßt einen Fuß absenken, Oberperson tritt mit einem kleinen Kick weiter in Stehen auf den Füßen.
- C Stehen auf den Händen, Schultern auf den Füßen plazieren, Unterpersion Füße absenken und in Schulter-Stand auf den Füßen rausschieben.
- C Stehen in den Händen, liegende Unterpersion, Unterpersion schubst etwas aus und rollt zum Sitz oder geht durch einen Kick mit den Beinen in den Sitz.
Abgehen
- B Zwischen den Beinen ab.
- B Mit Kick loslassen, Oberperson steht.

Unterson liegt auf dem Rücken**Stehen in den Händen einbeinig**

- C Einsteigen in Stehen in den Händen mit einem Bein, Hände an den Füßen der Unterson.
- C Einsteigen in Stehen in den Händen mit einem Bein.
- C Vom Stehen in den Händen mit 2 Beinen, überfassen in Stehen in den Händen einbeinig.
- D Gegen-Auto, mit Tempo und halber Drehung in Stehen in den Händen einbeinig
- D Auto, mit Tempo in Stehen in den Händen einbeinig

Gegen-Stand in den Händen

- B Gegen-Auto mit Kick in Gegen-Stand in den Händen
- C Hecht auf den Füßen, mit kleinem Kick umgreifen in Gegen-Stand in den Händen.
- C Gegen-Brett, umgreifen mit kleinem Kick in dem Gegen-Stand in den Händen.
- D Unterson steht, Oberperson liegt, Unterson hält die Füße der Oberperson gefaßt, die Oberperson die Waden der Unterson, Unterson hinsetzen und hinlegen, Oberperson zum Stehen in dem Gegen-Stand in den Händen.

**Unterson liegt auf dem Rücken****Stehen in den Händen einbeinig**

- C Stehen in den Händen einbeinig, Tempo in das Stehen in den Händen
 - C Stehen in den Händen einbeinig, freien Fuß auf dem Fuß der Unterson platzieren, mit Kick in Stehen auf den Füßen.
- Abgehen**
- C Stehen in den Händen einbeinig, absteigen.

Gegen-Stand in den Händen

- B Gegen-Stand in den Händen, Füße zwischen den Beinen der Oberperson hindurch und umfassen in den Hecht
 - B Gegen-Stand in den Händen, absetzen in das Gegen-Auto
 - C Gegen-Stand in den Händen, hocken gegen die Knöchel der Unterson, Kniekehlen fassen und Unterson legt Oberperson ab und gehen selbst stehen
 - D Gegen-Stand in den Händen, einrollen in Gegen-Schulter-Stand auf den Füßen
- Abgehen**
- B Gegen-Stand in den Händen, mit Kick frei auf den Boden.

Unterson liegt auf dem Rücken**Bolk** (Schulter-Stand in den Händen)

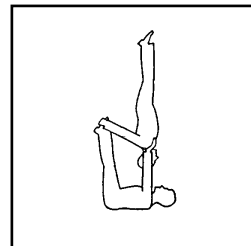
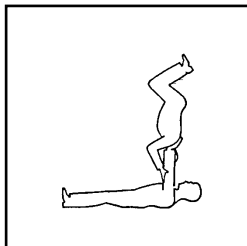
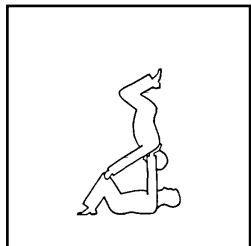
- A Vom Boden, Schultern und Hände plazieren und eindrehen in den Bolk.
- A Hecht, vornüber kippen in Bolk (Knöchel/Knie gefaßt).
- B Unterson zieht Beine auf, Oberperson faßt Knöchel, Schultern gefaßt und Beine strecken zum Bolk (Sportakrobatik-Stil).
- B Hecht zwischen den Knien, aufrollen in den Bolk.
- B Liegestütz auf den Knien, rutschen in den Bolk.
- C Kopfbolk mit Tempo absenken in den Bolk.

freier Bolk

- A Bolk, umfassen in den freien Bolk.
- A Hecht, vornüber kippen in den Bolk, Hände an die Ellenbogen der Unterson.
- B Freien Bolk einspringen.
- C Anlauf, mit den Händen auf den Knien in den freien Bolk einspringen.

Gegen-Bolk (Jobje oder Stütze)

- B Brett zwischen den Knien aufklappen und stützen in den Gegen-Bolk.
- B Kleiderbügel umgreifen in den Gegen-Bolk.
- B Unterson und Oberperson stehen hintereinander, aushängen, Unterson hinsetzen, Oberperson gegen das Schienbein auf den Füßen der Unterson setzen, Unterson die Schultern der Oberperson fassen und ablegen, Oberperson liegt auf dem Schienbein, beide strecken in den Gegen-Bolk.
- C Brett auf den Füßen hintenüber kippen in Gegen-Bolk.

**Unterson liegt auf dem Rücken****Bolk** (Schulter-Stand in den Händen)

- A Bolk, in den Frosch, strecken in den Stuhl.
 - A Bolk, kippen in den Hecht.
 - A Bolk, umfassen in den freien Bolk
 - B Bolk, Füße gefaßt, absenken in den Hecht zwischen den Knien
 - C Einfacher Bolk, mit Kick in den Kopfbolk.
- Abgehen**
- A Bolk, zurück auf den Boden.
 - B Bolk, Überschlagen mit Kick der Unterson kommt Oberperson zum Stehen

freier Bolk

- B freier Bolk, umgreifen in den Bolk.
 - B freier Bolk, kippen in den Hecht.
 - B freier Bolk, in den Kniestand auf den Füßen.
- Abgehen**
- B freier Bolk, Überschlagen mit Kick der Unterson zum Stehen.
 - B freier Bolk, zurück auf den Boden.

Gegen-Bolk (Stütze/Jobje)

- B Gegen-Bolk umkippen und aufklappen in Brett zwischen den Knie.
 - B Gegen-Bolk an Knöchel ansetzen Brett.
- Abgehen**
- B Gegen-Bolk, Umfallen ins Stehen.
 - B Gegen-Bolk, gegen das Schienbein der Unterson schieben, Unterson und Oberperson klappen gemeinsam in das Liegen auf dem Schienbein, dies wird gekippt zum bis die Oberperson vor der Unterson sitzt, die Unterson hilft der Oberperson zum Stehen und die Oberperson zieht die Unterson auf.

Unterson liegt auf dem Rücken**Handstand auf Händen und Knien**

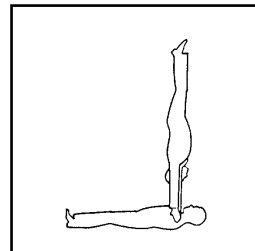
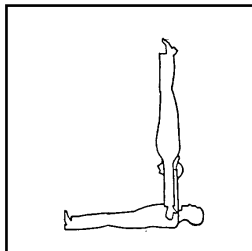
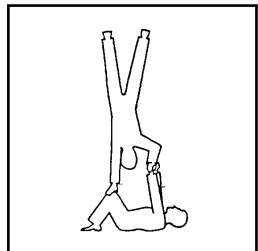
- D Von der Seite einspringen in den Handstand mit einer Hand auf zwei Hände der Unterson und einer Hand auf zwei Knien der Unterson.

Oberarmstand

- B Unterson liegt, Oberperson steht, einspringen in den Oberarmstand
 B Hecht, kippen in Oberarmstand
 B Kniestand auf den Füßen, kippen in Oberarmstand
 C Kopf an Kopf liegen, Stütze in Oberarmstand

Gegen-Oberarmstand

- B Brett kippen in Gegen-Oberarmstand

**Unterson liegt auf dem Rücken****Handstand auf Händen und Knien**

- Abgehen**
 D Handstand auf den Händen und Knien, abdrehen auf den Boden.

Oberarmstand

- B Oberarmstand, umgreifen in den Hecht.
 B Oberarmstand, in den Frosch nach Außen.
 D Oberarmstand, Unterson bringt ihre Beine zwischendurch und faßt Oberperson in das Gegen-Brett.
Abgehen
 C Oberarmstand ablegen und abrollen zum Kopf an Kopf liegen.

Gegen-Oberarmstand

- B Gegen-Oberarmstand, die Oberperson grätscht und winkelt die Beine ab, die Unterson faßt die Oberperson an in der Spreizsitze auf dem Kopf.
 B Gegen-Oberarmstand, Unterson kippt Oberperson in Brett auf den Füßen.
Abgehen
 B Gegen-Oberarmstand, Oberperson winkelt ab und kippt auf den Boden.

Unterson liegt auf dem Rücken**Handstand in den Händen**

- C Schulter-Stand auf den Füßen, herausstemmen in Handstand in den Händen
- C Schulter-Stand auf den Füßen, Kick in Handstand in den Händen.
- D einspringen in Handstand in den Händen.
- D Stehen auf den Füßen, grätschen, zwischendurch reichen, eindrehen in den Handstand in den Händen.
- D Stütz auf den Händen, eindrehen in Handstand in den Händen.
- D Brett auf den Füßen, Hände gefaßt Kick in Handstand in den Händen.
- D Gegen-Hecht auf den Füßen, Hände gefaßt mit Kick in Handstand in den Händen.

Gegen-Handstand in den Händen

- D Einspringen in den Gegen-Handstand
- D Hecht, Kick in den Gegen-Handstand
- D Beide stehen, Unterson wird hingelegt, Oberperson erhält Kick aus dem Hecht in den Gegen-Handstand.
- D Oberperson im Kniestand auf den Füßen, Kick in den Gegen-Handstand
- D Gegen-Auto, Kick, Hände gefaßt in Gegen-Handstand
- D Oberperson steht auf dem Schienbein, Unterson mit Kick und Sprung in den Gegen-Handstand.
- D Gegen-Stand auf den Füßen, absenken zum Hände fassen, Kick in den Gegen-Handstand.
- D Gegen-Schulterstand auf den Füßen mit gefaßten Händen, mit Kick in den Gegen-Handstand.

Kopfbolk

- B Einspringen in den Kopfbolk.
- B Hecht, kippen in den Kopfbolk.
- D Einfacher Bolk, mit Kick in den Kopfbolk.

Unterson liegt auf dem Rücken**Handstand in den Händen**

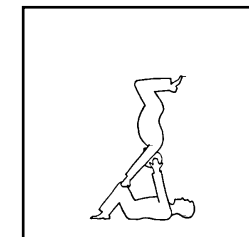
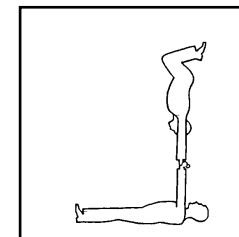
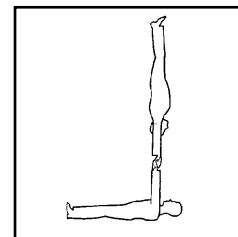
- C Handstand in den Händen, eindrehen in Stütz.
 - C Handstand in den Händen, umgreifen in Schulter-Stand auf den Füßen.
 - C Handstand in den Händen, ablegen in Brett auf den Füßen.
 - D Handstand in den Händen, aufmachen und ablegen in Gegen-Hecht auf den Füßen.
- Abgehen**
- C Handstand in den Händen zurück ins Stehen.
 - C Handstand in den Händen abdrehen, zwischen Hände weiter ins Stehen über der Unterson.

Gegen-Handstand in den Händen

- D Gegen-Handstand in den Händen, absenken und kippen in den Hecht.
 - D Gegen-Handstand in den Händen, eindrehen in das Gegen-Auto.
 - D Gegen-Handstand in den Händen, eindrehen in den Kniestand auf den Füßen
 - D Gegen-Handstand in den Händen, eindrehen in den Gegen-Stand auf den Füßen
 - D Gegen-Handstand in den Händen, eindrehen in das Stehen auf dem Schienbein.
- Abgehen**
- D Gegen-Handstand in den Händen, abdrehen auf den Boden.
 - D Gegen-Handstand in den Händen, abdrehen in das Stehen auf der Brust der Unterson.

Kopfbolk

- B Kopfbolk mit Tempo absenken in den Bolk.
- Abgehen**
- B Kopfbolk absetzen.



Unterson liegt auf dem Bauch**Hecht auf den Füßen**

A Oberperson in den Hecht legen

Brett auf den Füßen

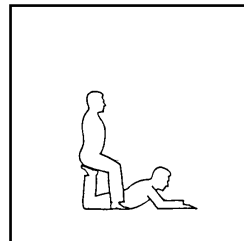
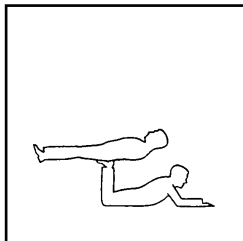
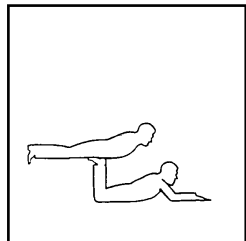
A Oberperson in das Brett legen.

Sitz auf den Füßen

A Oberperson steht auf dem Boden und setzt sich auf die Füße

A Oberperson steht gegrätscht über der Unterson und setzt sich auf die Füße

A Oberperson steht auf den Becken der Unterson und setzt sich auf die Füße

**Unterson liegt auf dem Bauch****Hecht auf den Füßen**

Abgehen

Brett auf den Füßen

Abgehen

Sitz auf den Füßen

A Sitz auf den Füßen, in Stehen auf dem Becken

Abgehen

A Sitz auf den Füßen, Stehen

Unterson liegt auf dem Bauch**Stehen auf den Füßen**

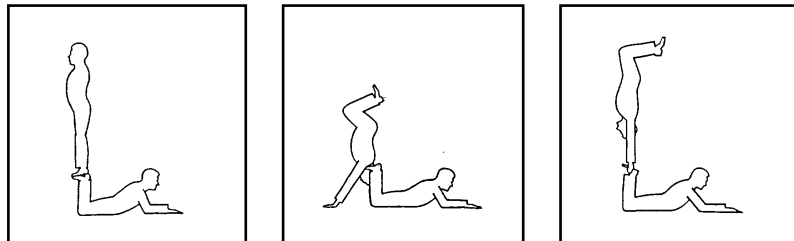
- B Oberperson steigt auf in Stehen auf den Füßen.
- B Oberperson steigt auf in Gegen-Stand auf den Füßen.
- B Oberperson steigt auf die auf dem Boden liegenden Füße der Unterson, die Unterson zieht Oberperson auf, bis die Unterschenkel vertikal sind.

Schulter-Stand auf den Füßen

- A Bolk auf den Füßen, bei auf dem Bauch liegender Unterson eindrehen, Hände auf dem Boden.
- A Bolk auf den Füßen, bei auf dem Bauch liegender Unterson eindrehen, Hände am Becken der Unterson.

Handstand auf den Füßen

- C Handstand auf den Füßen, einspringen.
- C Gegen-Handstand auf den Füßen, einspringen.

**Unterson liegt auf dem Bauch****Stehen auf den Füßen**

- Abgehen**
- B Stehen auf den Füßen, absteigen.
- B Gegen-Stand auf den Füßen, absteigen.

Schulter-Stand auf den Füßen

- Abgehen**
- A Schulter-Stand auf den Füßen, abdrehen.

Handstand auf den Füßen

- Abgehen**
- C Handstand auf den Füßen, abdrehen.
- C Gegen-Handstand auf den Füßen, abdrehen.

Unterson liegt auf dem Bauch**Kopfstand auf den Füßen**

B Kopfstand auf den Füßen einspringen.

Stehen auf dem Becken

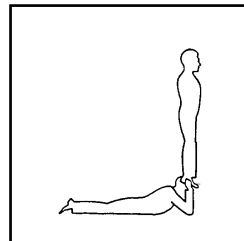
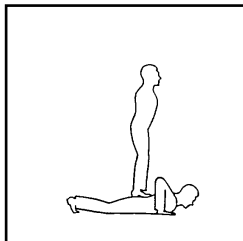
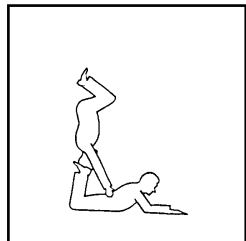
B Oberperson steigt auf Stehen auf dem Becken (abgestützt an den Ellenbogen von der Unterson oder frei).

B Oberperson springt in das Stehen auf dem Becken.

Stehen in den Händen

C Oberperson steigt auf in das Stehen in den Händen.

D Stehen in den Händen bei liegender Unterson, auf dessen Rücken, Unterson plaziert einen Ellenbogen auf dem Boden, dreht sich um und plaziert zweiten Ellenbogen in Stehen in den Händen bei auf dem Bauch liegender Unterson. (Chinesische Rolle).

**Unterson liegt auf dem Bauch****Kopfstand auf den Füßen****Abgehen**

B Kopfstand auf den Füßen, abdrehen.

Stehen auf dem Becken

B Stehen auf dem Becken, aufspringen in Stehen auf dem Kniestand, Kick in das Stehen auf Bock.

Abgehen

A Stehen auf dem Becken, absteigen.

A Stehen auf dem Becken, abspringen in die Grätsche über der Unterson.

Stehen in den Händen

C Stehen in den Händen, Unterson dreht sich um, Oberperson steigt mit in das Stehen in den Händen (Unterson auf dem Rücken). (Chinesische Rolle)

Abgehen

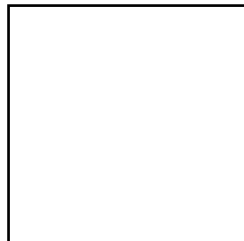
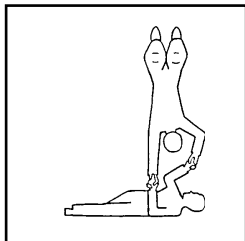
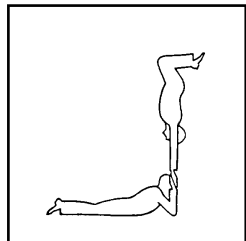
C Stehen in den Händen, Oberperson steigt ab.

Unterson liegt auf dem Bauch**Handstand in den Händen**

- D Handstand in den Händen, einspringen.
- D Handstand in den Händen, bei der Unterson auf dem Rücken, mit Chinesischer Rolle, umdrehen in Handstand in den Händen bei auf dem Bauch liegender Unterson.

Unterson liegt auf der Seite**Handstand in den Händen auf der Seite**

- D Unterson liegt auf ihrer Seite, unterer Arm auf dem Rücken nach oben weisend, oberer Arm gebogen über der Schulter, Oberperson dreht ein Handstand in mit einem gebogenen Arm.

**Unterson liegt auf dem Bauch****Handstand in den Händen**

- D Handstand in den Händen, Unterson dreht sich um, Oberperson geht in den Handstand in den Händen (Unterson auf dem Rücken).

Unterson liegt auf der Seite**Handstand in den Händen auf der Seite****Abgehen**

- D Handstand in den Händen seitlich zurückziehen

Unterson sitzt**Handstand auf den Knöcheln**

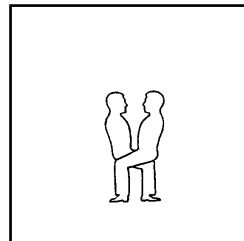
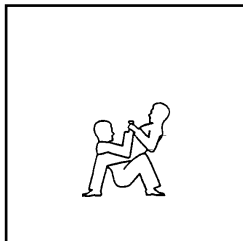
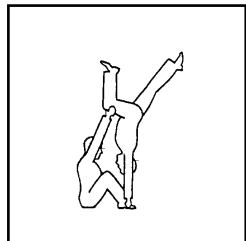
- A+ Unterson sitzt gestreckte Beine, Oberperson macht Handstand auf dem Rist, Schultern gefaßt/frei.
- A+ Unterson sitzt mit angezogenen Knien, Oberperson steht neben der Unterson und macht Handstand auf den Knöcheln, Unterson stützt ein Knie, Oberperson macht einen Fächer mit den Beinen

Ruderboot

- B Arme gefaßt, Unterson läuft unter Oberperson zum Ruderboot.
- C Unterson steht, Oberperson springt gegrätscht um die Taille, umfallen in das Ruderboot.

Picknick

- A Einander gegenüber stehen, ein Bein zwischen die Beine des Anderen, gemeinsam setzen
- A Setzen mit angezogenen Knien, mit einem Fuß in Kreuz anderen, hochziehen in das Picknick

**Unterson sitzt****Handstand auf den Knöcheln**

- Abgehen**
- A Handstand auf den Knöcheln zurück auf den Boden
- A Handstand auf den Knöcheln, Rolle vorwärts ab

Ruderboot

Beide halten sich gegenseitig an den Armen und laufen rückwärts in den Stand

Picknick

Beide halten sich gegenseitig fest und ziehen sich gegenseitig in den Stand

Unterson sitzt**Liegendes Picknick**

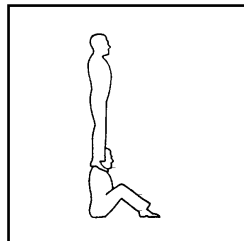
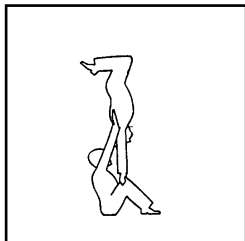
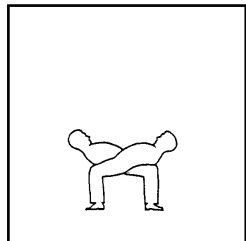
- B Neben und seitlich voneinander stehen, Arme um Schulter und Rumpf, beide auf die Knie des Anderen legen.

Handstand auf den Knien

- B Unterson sitzt mit angezogenen Knien, die Oberperson steht gegenüber der Unterson und macht den Handstand auf den Knien, Unterson stützt die Schultern, Ellenbogen oder Handgelenke oder nichts.

Schulter-Stand bei sitzender Unterson

- B Aufsteigen in das Schulter-Stand bei sitzender Unterson.
C Schulter-Stand, Unterson hinsetzen, zwei Hände stützen auf dem Boden.

**Unterson sitzt****Liegendes Picknick**

- Beiden halten einander gefaßt und ziehen einander auf zum Stehen.

Handstand auf den Knien**Abgehen**

- A Handstand auf den Knien, zurück in Stehen
C Handstand auf den Knien durchschlagen, Unterson stützt mit gestreckten Arme in der Taille

Sitz mit Schulter-Stand

- D Unterson sitzt mit Schulter-Stand, die Unterson zieht ihre Füße unter sich und steht auf in das Schulter-Stand.

Abgehen

- A Unterson sitzt mit Schulter-Stand, Oberperson steigt ab.

Unterson sitzt**Handstand auf Schultern bei sitzender Unterson**

- C Unterson legt die Hände in den Nacken, Oberperson springt von hinten in den Handstand auf den Schultern.

Sitz mit Sitzen in den Händen

- D Unterson liegt, Oberperson sitzt in den Händen, Oberperson setzt ??? Unterson sitzt, Oberperson sitzt in Hände Unterson.

Sitz mit Stehen in den Händen

- D Stehen in den Händen, Unterson liegt, Unterson schiebt etwas aus und rollt zum Sitz oder mit Tempo die Beine in den Sitz mit Stehen in den Händen.

Unterson sitzt**Handstand auf Schultern**

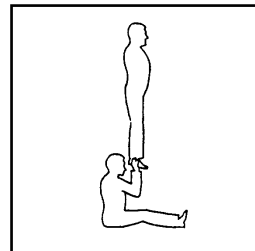
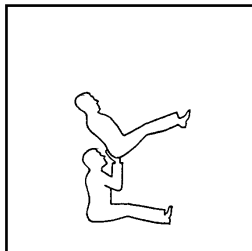
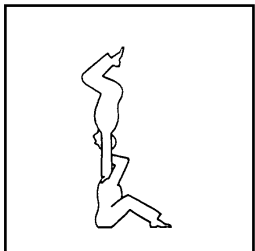
- Abgehen**
C Handstand auf den Schultern zurück auf den Boden.

Sitz mit Sitz in den Händen

- D Sitz mit Sitz in den Händen, Unterson zieht ihre Beine unter sich und geht in den Kniesitz, aufstehen und schieben in den hohen Sitz auf den Händen.

Sitz mit Stehen in den Händen

- C Unterson zieht die Beine unter sich, setzt sich auf die Knie und stellt sich anschließend

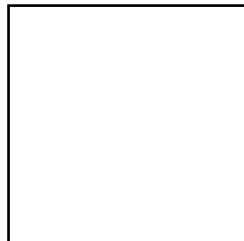
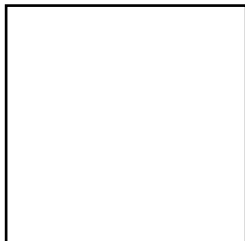
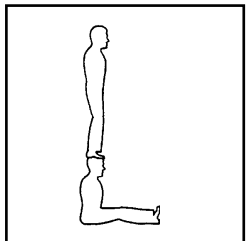


Unterson sitzt**Sitz mit Stehen auf dem Kopf**

D Stehen auf dem Kopf bei stehender Unterson, Unterson setzen in das Stehen auf den Kopf bei sitzender Unterson.

Unterson sitzt**Sitz mit Stehen auf dem Kopf**

D Sitz mit Stehen auf dem Kopf, Unterson aufstehen in das Stehen auf dem Kopf.



Unterson steht**Hecht auf dem Stuhl**

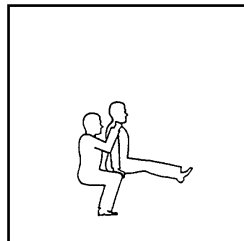
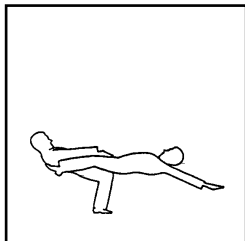
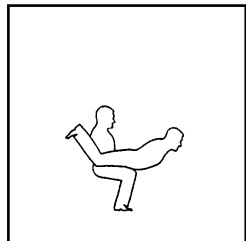
- B Unterson steht, Oberperson liegt mit dem Kopf nahe Unterson, Hände gefaßt und einrollen in Hecht auf den Knien
- C Unterson liegt, Knie abgewinkelt und Becken hoch, Oberperson steht Grätsche mit Fersen in den Achseln, Oberperson fällt nach vorn in den Hecht auf den Knien

Brett auf dem Stuhl

- C Unterson liegt, Knie abgewinkelt und Becken hoch, Oberperson sitzt auf den Knien, die Füße unter den Achseln, läßt sich nach hinten fallen bis die Unterson frei ist

Sitz auf dem Stuhl

- C Handstand auf den Knien, eindreuen in Sitz auf den Knien

**Unterson steht****Hecht auf dem Stuhl**

- Abgehen**
- C Oberperson geht mit einer Rolle / grada ab
- C Oberperson erhält ein Tempo, die Unterson legt sich hin und die Oberperson steht

Brett auf dem Stuhl

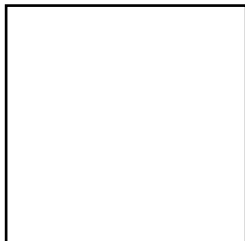
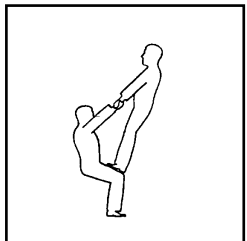
- Abgehen**
- Brett auf dem Stuhl, Unterson legt sich hin und die Oberperson steht

Sitz auf dem Stuhl

- C Sitz auf dem Stuhl, eindreuen in den Handstand auf dem Stuhl
- Abgehen**
- A Sitz auf dem Stuhl, absteigen.

Unterpersion steht**Stuhl**

- A Aufsteigen, Armgriff in den Stuhl.
- A Armgriff mit Tempo in den Stuhl.
- A Aufsteigen, Handgriff in den Stuhl.
- A Handgriff mit Tempo in den Stuhl.
- A Gerade in den Stuhl. (Oberperson liegt, Füße auf den Knien, Hände gefaßt, Tempo in den Stuhl).
- B Bolk, in den Frosch, strecken in den Stuhl.
- B Aufsteigen, Kniekehlen anfassen in den Stuhl.
- B Schulter-Stand, absteigen mit halber Drehung außenrum in den Stuhl.
- C Hoher Hecht, absetzen in den Stuhl.
- C Oberperson steht vor der Unterpersion (nicht Gegenüber !) und springt mit gefaßten Händen mit halber Drehung und Tempo in den Stuhl.

**Unterpersion steht****Stuhl**

- A Stuhl, pendeln.
 - A Stuhl, ein Viertel drehen. (mit pendeln)
 - B Stuhl, Hände gefaßt, umsteigen in die Arabeske.
 - B Stuhl umsteigen in Fahne.
 - B Stuhl umlaufen in die Galionsfigur.
 - C Stuhl, Hände umfassen und umlaufen in den Schulter-Stand.
 - D Stuhl, mit Tempo in den Oberarmstand.
- Abgehen**
- A Stuhl absteigen.
 - A Stuhl, Tempo ab.
 - A Stuhl, Tempo ein Viertel drehen ab.
 - A Stuhl Tempo seitlich wegschubsen ab.
 - A Stuhl, gerade auf den Boden.

Unterson steht**Galionsfigur**

- A Hand am Becken, aufsteigen in die Galionsfigur.
- A Hand am Becken, mit Tempo in die Galionsfigur.
- A Aufsteigen, Hände der Oberperson an den Handgelenken der Unterson in die Galionsfigur.
- A Offene Fahne, absteigen in die Galionsfigur.
- A Arabeske auf einem Knie, zurück steigen in die Galionsfigur.
- A Unterson steht gehockt, Hände und Füße auf dem Boden, Oberperson steigt auf die Knie, Unterson bringt sich unter die Oberperson in die Galionsfigur.
- A Unterson liegt mit angezogenen Knien, Oberperson springt vom Kopfende her mit gefaßten Händen in den Frosch und streckt sich in die Galionsfigur.
- A Stuhl, absteigen in die Galionsfigur.
- A Schultersitz, herunterstellen in die Galionsfigur.
- B Auto, auf einem Bein, Fuß auf dem Knie des anderen Beines plazieren, Hände gefaßt, zweites Bein frei, auf zweites Knie, mit Frosch in die Galionsfigur.
- B Schulter-Stand, herunterhängen, fallen in die Galionsfigur.
- B Miniwagen, Unterson steht in der Brücke, Oberperson steigt auf und zieht Unterson an einer Hand in die Galionsfigur.
- B Schwebegang Brett, mit Tempo schwingen in die Galionsfigur.
- B Brett auf den Händen, Unterson liegt, Knie auf den Füßen der Oberperson plazieren, mit dem Frosch in die Galionsfigur.
- C Contra Grada. (Oberperson liegt mit dem Kopf bei der Unterson, Hände gefaßt, Oberperson plaziert die Füße und rollt in die Hocke, Unterson schiebt mit, Oberperson steht auf in die Galionsfigur.
- C Handstand auf den Knien, eindrehen in die Galionsfigur.
- D Handstand in den Hände, hoch eindrehen in die Galionsfigur.

Arabeske

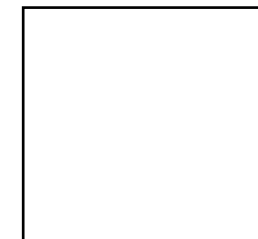
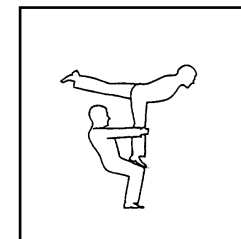
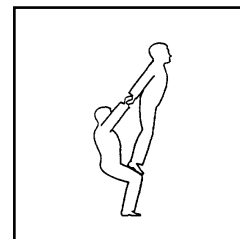
- A Aus der Galionsfigur, Knie fassen und Gewicht auf dem Standbein plazieren, in die Arabeske.
- B Aus der Fahne mit 1 Hand gefaßt, übersteigen in die Arabeske.
- B Einfacher Stuhl, Hände gefaßt, umsteigen in die Arabeske.

Unterson steht**Galionsfigur**

- A Galionsfigur frei stehen.
 - A Galionsfigur umfassen in Schultersitz.
 - A Galionsfigur umlaufen in den Stuhl.
 - B Galionsfigur Becken fassen und langsam in Schwebegang Brett sinken lassen.
 - B Aus der Galionsfigur, Knie fassen und Gewicht auf Standbein plazieren, in die Arabeske.
 - C Galionsfigur, Tempo in den Schulter-Stand.
 - C Galionsfigur, Oberperson dreht ein, faßt Unterson und richtet sich auf in den Handstand auf den Knien.
- Abgehen**
- A Galionsfigur absteigen.
 - A Galionsfigur Tempo ab.
 - A Galionsfigur Tempo frei ab.
 - C Galionsfigur mit umgekehrter Grada Rolle auf den Boden.
 - D Galionsfigur mit Schleppstütze ? auf den Boden. (Canonball)

Arabeske

- A Arabeske auf einem Knie, zurückstellen in die Galionsfigur.
 - A Arabeske auf einem Knie, Fuß in den Ellenbogen stellen, den Kopf zwischen den Beinen, mit Kopf und Hand (mitella) übersteigen in das Schulter-Stand.
- Abgehen**
- A Arabeske auf einem Knie, abgehen.



Unterpersion steht**Fahne**

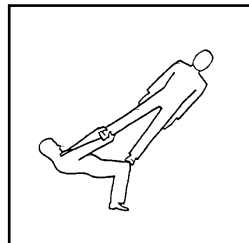
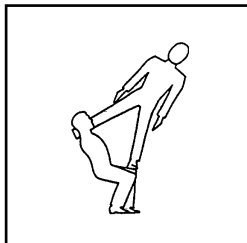
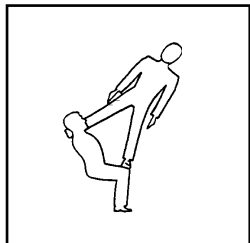
- A Unterpersion steht, Oberperson steht. Mit Armgriff aufsteigen in Stehen mit 1 Fuß auf zwei Knien, Bein in den Nacken und absenken in die Fahne.
- B Schulter-Stand, absteigen in die Fahne.
- C Hinauflaufen in die Fahne, ohne Hände.
- C Handstand auf den Boden, Oberperson plziert einen Fuß auf dem Knie, einen Fuß im Nacken und streckt die Beine zur Fahne.
- C Grada vom Boden mit 1 Bein in die Fahne.

Offene Fahne

- B Einsteigen in offene Fahne.
- B Fahne, Knie spreizen in offene Fahne.
- B Stuhl, umlaufen in offene Fahne.

Gehaltene Fahne

- C Fahne, Bein mit den Händen im Nacken anfassen und in die Gehaltene Fahne fallen lassen.
- C Einsteigen in die Fahne mit Knie in den Hände, absenken in die Gehaltene Fahne.
- D aufsteigen in die Gehaltene Fahne.

**Unterpersion steht****Fahne**

- A Fahne, Viertel drehen.
 - B Fahne, in offene Fahne.
 - C Fahne, in Gehaltene Fahne.
- Abgehen**
- A Fahne absteigen.
 - B Fahne mit Tempo ab.
 - C Fahne in Handstand auf den Boden.

Offene Fahne

- B Offene Fahne, absteigen in Galionsfigur.
 - B Offene Fahne mit 1 Hand gefaßt übersteigen in die Arabeske.
- Abgehen**
- B Offene Fahne absteigen.
 - B Offene Fahne mit Tempo ab.

Gehaltene Fahne

- D Gehaltene Fahne, Unterpersion hinsetzen und ablegen, Oberperson richtet sich auf und tritt weiter mit einer viertel Drehung in das Stehen in den Händen.

Unterson steht**Schulter-Stand auf dem Stuhl**

- C Unterson steht im Stuhl, Oberperson plaziert Schultern auf dem Stuhl, Unterson faßt die Handgelenke der Oberperson hinter den Rücken der Oberperson, Oberperson dreht in den Schulter-Stand auf dem Stuhl.

Handstand auf dem Stuhl

- A Oberperson steht neben Unterson Hände plaziert. Unterson hält ein Bein der Oberperson und die Schulter gefaßt. Mit Tempo am Bein in den Handstand auf dem Stuhl, Unterson greift über an die Schulter.
- A Hecht auf der Schulter in Handstand auf dem Stuhl-
- B Handstand auf den Boden, am Becken heben und Oberperson läuft auf in den Handstand auf dem Stuhl.
- B Oberperson steht vor Unterson, Oberperson dreht vom Stehen auf dem Boden in den Handstand auf dem Stuhl.
- C Galionsfigur, Oberperson dreht ein, Unterson greift über vom Knie zur Schultern der Oberperson und Oberperson streckt sich in den Handstand auf den Knie.
- C Mit Rad-Aufgang in den Handstand auf dem Stuhl.
- D Unterson sitzt mit angezogenen Knien, Oberperson springt über den Kopf der Unterson in den Handstand auf den Knien. Unterson geht mit in den Stuhl.
- D Schulter-Stand, Unterson hockt, Oberperson hockt und greift die Knie der Unterson, Unterson greift die Schultern und stützt Oberperson und stellt sich wieder.
- D Hoher Gegen-Hecht auf den Händen, Oberperson spreizt die Beine und greift längs des Körpers der Unterson zu den Knien, Unterson beugt die Knie und läßt Oberperson fallen.
- D voropzet mit den Händen zwischen den Beine der Oberperson, Oberperson kippt auf dem höchsten Punkt mit den Beine gespreizt in den Handstand auf den Knien.

Gegen-Handstand auf dem Stuhl

- C Tempo in den Gegen-Handstand auf dem Stuhl. Becken gefaßt, Oberperson steht weit in souplesse, 1 Knie angezogen
- C Hohes Gegen-Brett auf den Händen, fallen lassen in den Gegen-Handstand auf dem Stuhl.

Unterson steht**Schulter-Stand auf dem Stuhl**

- B Schulter-Stand auf dem Stuhl, absteigen.
- B Schulter-Stand auf dem Stuhl aus fallen lassen in die Horizontale.

Handstand auf dem Stuhl

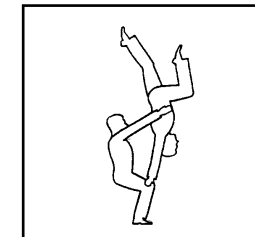
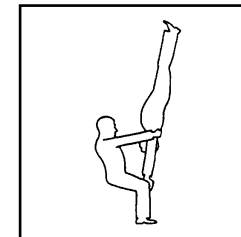
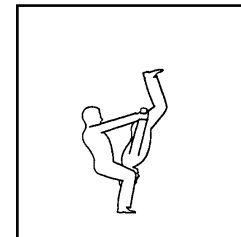
- B Handstand auf dem Stuhl fallen lassen in den Hecht auf der Schulter.
- B Handstand auf dem Stuhl, eindrehen in den Sitz auf den Knien.
- C Handstand auf den Knien, eindrehen in die Galionsfigur.
- D Handstand auf den Knien, eindrehen in Schulter-Stand. Unterson sinkt tief in die Knie.

Abgehen

- B Handstand auf dem Stuhl hindurchdrehen in das Stehen.
- B Handstand auf dem Stuhl mit Beckenstützen abgehen in den Handstand auf dem Boden.

Gegen-Handstand auf dem Stuhl

- D Gegen-Handstand auf dem Stuhl, umfassen in hohes Gegen-Brett.
- Abgehen**
- B Gegen-Handstand auf dem Stuhl zurück in den Boden.



Unterson steht**Handstand auf 1 Knie**

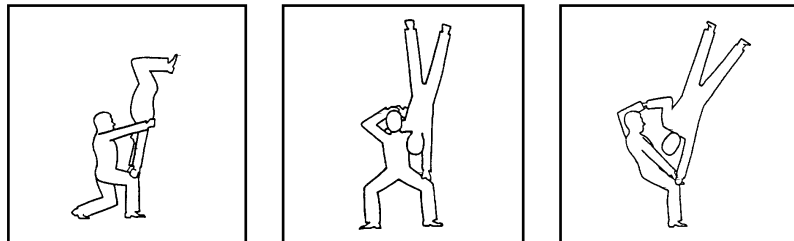
C Hecht auf der Schulter kippen in den Handstand auf 1 Knie

Handstand auf 1 Knie und 1 Schulter

B Unterson steht im Stuhl, Hände hinter dem Kopf, Oberperson plaziert die rechte Hand auf dem rechten Knie und den linken Arm von vorn über der rechten Schulter der Unterson, Oberperson springt in den Handstand auf 1 Hand. (Circus-Handstand)

Handfahne

D Unterson steht im Stuhl, 1 Hand auf dem Knie, Oberperson plaziert 1 Hand auf der Hand der Unterson und hält die andere Hand mit dem Pulsgriff gefaßt, Oberperson springt in den Handstand auf 1 Hand und sinkt langsam ab in die Handfahne

**Unterson steht****Handstand auf 1 Knie****Abgehen**

C Handstand auf 1 Knie seitwärts abgehen.

Handstand auf 1 Knie und 1 Schulter**Abgehen**

B Handstand auf 1 Knie und 1 Schulter zurückdrehen auf den Boden

Handfahne**Abgehen**

D Handfahne zurück auf den Boden.

Unterson steht**Stehen auf dem Bock**

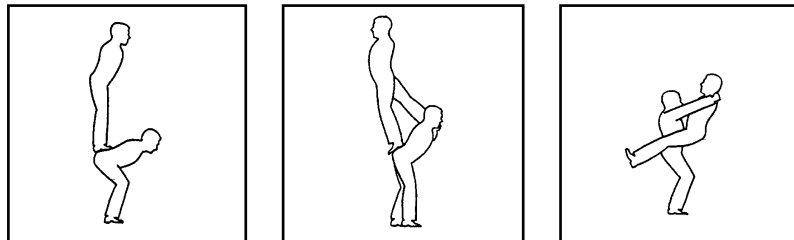
- B Unterson steht im Bock, Oberperson läuft an und springt in das Stehen auf dem Bock.
- B Unterson liegt auf den Bauch, Unterson steht auf dem Becken, mit zwei Tempos in das Stehen auf dem Bock.
- B Galionsfigur, Unterson bewegt die Schultern zwischen den Beinen der Oberperson hindurch, Oberperson steigt weiter in das Stehen auf dem Bock.
- C Schulter-Stand, Oberperson steigt ab in das Stehen auf dem Bock.

De Noel (Fahne hinter der Unterson)

- C Einsteigen über die Unterson mit Stehen auf dem Po, langsam den anderen Fuß in Schulter/Nacken gleiten lassen in die Fahne nach Hinten.

Spreizsit um die Taille

- C Einspringen gegrätscht um die Taille. (Hüfte oder Arme gefaßt)

**Unterson steht****Stehen auf dem Bock**

- B Stehen auf dem Bock, Übersteigen in stehen auf den Knien, Unterson richtet sich auf und geht in die Galionsfigur.
- B Stehen auf dem Bock, übersteigen in den Schulter-Stand.
- C Stehen auf dem Bock, springen in den Schulter-Stand.

De Noel

- D De Noel, Unterson greift den Fuß der Oberperson, Oberperson geht in den Fußstand ? und erhält ein Tempo mit halber Drehung zum Stehen in den Händen.

Spreizsit um die Taille

- C Spreizsit um die Taille mit Tempo in den hohen Oberarmstand.
- C Spreizsit um die Taille in den Unterarmstand auf den Schultern. (Rock `n` Roll)
- C Spreizsit um die Taille mit Tempo in den hohen Hecht.

Unterpersion steht**Ja-Sager**

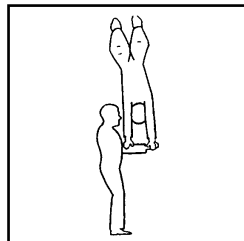
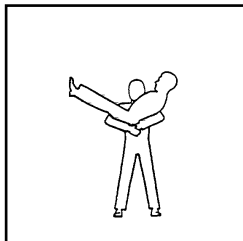
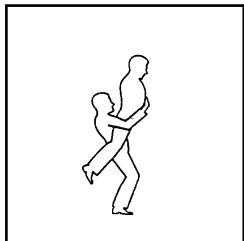
- B Oberperson springt auf in den Ja-Sager.
- B Galionsfigur umfassen in den Ja-Sager.

Hochzeitssitz

- A Anlaufen und springen in den Hochzeitssitz.
- A Handstand auf dem Boden, fassen in den Hochzeitssitz.
- C Hoher Hecht, Tempo und halbe Drehung in den Hochzeitssitz
- C Tarzan mit Drehung um Nacken fallen lassen in den Hochzeitssitz.
- C Rock ´n´ Roll-Schwung in den Hochzeitssitz.

Handstand auf 1 Arm

- D Todeswurf (Brett durchhängen auf 1 Hand der Unterpersion) ein Viertel drehen, linke Hand der Oberperson mit der linken Hand der Unterpersion anfassen, Oberperson plaziert andere Hand am Ellenbogen, Unterpersion schiebt Oberperson in den Handstand auf 1 Arm.
- D Oberperson läuft von seitlich an, steigt auf 1 Knie der Unterpersion auf und schwingt sich in den Handstand auf 1 Arm der Unterpersion. (Unterpersion führt die Knie der Oberperson).

**Unterpersion steht****Ja-Sager**

- Abgehen**
- A Ja-Sager mit Tempo zurück zum Stehen bringen.
- A Ja-Sager mit Tempo über den Boden in die Galionsfigur bringen
- A Ja-Sager, weiter als Äffchen, enden im Kamel.
- A Ja-Sager, weiter als Äffchen und zurück.
- Abgehen**
- A Ja-Sager absetzen auf den Boden.

Hochzeitssitz

- A Hochzeitssitz, Rock ´n´ Roll-Schwung.
- Abgehen**
- A Hochzeitssitz absetzen.
- A Hochzeitssitz nach hinten absetzen in den Handstand.
- B Hochzeitssitz mit Schwung in den Hecht auf der Schulter.
- C Hochzeitssitz, Tempo nach hinten ab mit Salto.

Handstand auf 1 Arm

- Abgehen**
- D Handstand auf 1 Arm Überschlag mit Stütze im Rücken und auslaufen.

Unterson steht**Hecht auf der Schulter**

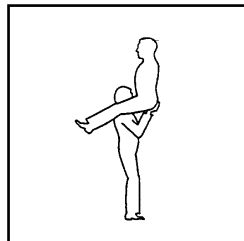
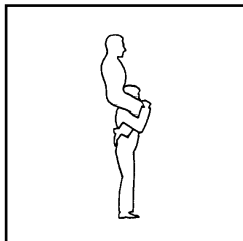
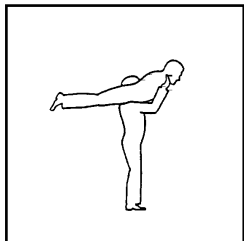
- B Knieltempo ? in den Hecht auf der Schulter.
- B Unterson greift mit einem Arm um die Taille und plaziert seine Hand am Knie der Oberperson, aufdrehen in den Hecht auf der Schulter.
- B Handstand auf den Knie lassen fallen lassen in den Hecht auf der Schulter.
- C Schultersitz, Hände gefaßt, Tempo in den Hecht auf der Schulter.

Schultersitz

- A Aufnehmen vom Schultersitz auf dem Boden.
- A Stuhl, umfassen in den Schultersitz.
- A Schulter-Stand fallen lassen in den Schultersitz.
- A Schulter-Stand mit mitella in den Schultersitz.
- B Tempo in Schultersitz.
- B Tempo in Schultersitz auf 1 Schulter.

Gegen-Schultersitz (gegrätscht, frontal auf den Hände und Schultern)

- B Aufnehmen mit Tempo in den Gegen-Schultersitz, Hände der Unterson zwischen den Beinen der Oberperson.
- B Aufnehmen mit Tempo in den Gegen-Schultersitz, Arme gefaßt.
- C Gezogene Rolle(Käsekehre, Rücken an Bauch) in den Gegen-Schultersitz.
- D Einsteigen in den Gegen-Schultersitz.

**Unterson steht****Hecht auf der Schulter**

- B Hecht auf der Schulter in den Handstand auf dem Stuhl.
 - D Hecht auf der Schulter, Salto vorwärts mit gefaßten Händen.
 - D Hecht auf der Schulter, mit Tempo der Oberperson und aus den Beinen, Oberperson in den Handstand in den Händen.
- Abgehen**
- A Hecht auf der Schulter absetzen nach hinten.
 - C Salto vorwärts mit gefaßten Händen.

Schultersitz

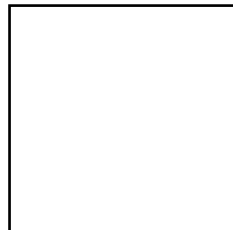
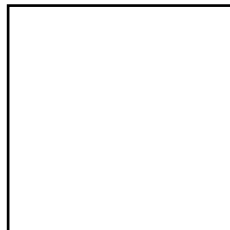
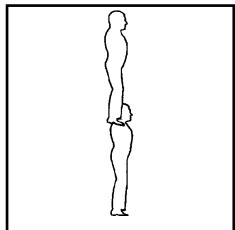
- A Schultersitz, umsteigen in die Galionsfigur.
 - A Schultersitz übersteigen mit Kopf und Hand (mitella) in den Schulter-Stand.
 - A Schultersitz mit Kopf und Hand (mitella) mit kleinem Tempo in den Schulter-Stand.
 - C Schultersitz, auf einer Schulter, fallen lassen mit der Hand der Oberperson im Nacken der Unterson, Unterson Hand am Knie und der Taille in den Fisch.
 - C Schultersitz, Hände gefaßt mit Tempo in den Hecht auf der Schulter.
 - C Schultersitz, Tempo in den Schulter-Stand.
 - C Schultersitz, Füße gefaßt, Tempo in Stehen auf den Händen.
 - D Schultersitz, Füße gefaßt, Tempo in Stehen in den Händen gestreckt.
- Abgehen**
- A Schultersitz, absetzen ins Stehen.
 - A Schultersitz, afplanken in Handstand, weiter in Kniehocke ??.
 - A Schultersitz, mit Tempo, Hände gefaßt, über den Kopf zum Stehen bringen.

Gegen-Schultersitz

- Abgehen**
- B Gegen-Schultersitz, Tempo über den Kopf abgehen ins Stehen.
 - B Gegen-Schultersitz abrollen mit den Händen der Unterson auf dem Bauch der Oberperson, ins Stehen.
 - C Gegen-Schultersitz, Salto nach hinten ab.

Unterpersion steht**Schulter-Stand:**

- A Schultersitz übersteigen mit mitella ins Stehen auf den Schultern
- A Schultersitz, mitella mit kleinem Tempo ins Stehen auf den Schultern.
- A Hinauflaufen von der Seite mit zwei Händen ins Stehen auf den Schultern.
- A Hinauflaufen mit einer Hand ins Schulter-Stand.
- A Hinauflaufen ohne Hände ins Schulter-Stand.
- B Schultersitz mit Tempo ins Schulter-Stand.
- B Wade-Tempo ins Schulter-Stand. 1 oder 2 Beine.
- B Tempo ins Schulter-Stand.
- B Unterpersion liegt auf den Bauch, Oberperson steht auf Becken/Rücken mit 3 Tempos ins Schulter-Stand steigen. (Dreistufen-Rakete oder Meister und Sklave)
- C Hinauflaufen von der Seite. Unterpersion mit einer Hand auf Oberschenkel, unter dem linken Fuß der Oberperson, Hinauflaufen mit Tempo ins Schulter-Stand.
- C Stuhl, Hände umfassen und umlaufen ins Stehen auf den Schultern.
- C Anlaufen und umspringen mit Tempo ins Stehen auf den Schultern. (chinesisch)
- C Surf, Dreistufen-Rakete ohne Springen, aber die Oberperson zieht die Unterpersion mit Gewicht auf den Fersen nach hinten und oben ins Stehen auf dem Bock.
- C Galionsfigur, Tempo ins Schulter-Stand.
- C Tempo in Galionsfigur, Tempo ins Schulter-Stand.

weiter auf Seite 80**Unterpersion steht****Schulter-Stand**

- A Schulter-Stand mit mitella in Schultersitz.
 - B Schulter-Stand ins Setzen auf den Händen.
 - B Schulter-Stand, mit Tempo, Hände gefaßt, fallen lassen in den Schultersitz.
 - C Schulter-Stand, Tempo in Herunterhängen. ?
 - C Schulter-Stand, Unterpersion hinsetzen, mit 2 Händen auf dem Boden abstützen.
 - C Schulter-Stand, umfassen in hohes Brett.
 - C Schulter-Stand, ein Bein anfassen und fallen lassen zum Todessturz.
 - C Schulter-Stand, absteigen mit halber Drehung außenherum in den Stuhl.
 - C Schulter-Stand, herunterhängen ? in die Galionsfigur.
 - C Schulter-Stand, absteigen in die Fahne.
 - C Schulter-Stand umsteigen in gekreuzt Stehen und Übersteigen in das Stehen auf Schulter und Hand.
 - C Schulter-Stand, 1 Fuß in 1 Hand, Tempo in das Stehen in den Händen.
 - C Schulter-Stand, aufsteigen in das Stehen auf dem Kopf. Knöchel gefaßt, Knöchel frei.
 - D Schulter-Stand, Tempo zum Stehen in den Händen.
 - D Schulter-Stand, 1 Fuß in 1 Hand, Tempo in das Stehen in den Händen gestreckt.
 - D Schulter-Stand, Unterpersion hockt, Oberperson hockt und greift Knie der Unterpersion, Unterpersion greift Schultern und stützt Oberperson und geht in den Handstand auf den Knien.
 - D Schulter-Stand, Hände gefaßt mit Tempo in Handstand in Händen.
 - D Schulter-Stand, Hände gefaßt mit Tempo in Handstand in Händen gestreckt.
- Abgehen**
- A Schulter-Stand, abgehen wie Hinauflaufen.
 - A Schulter-Stand, abtragen, Bein für Bein absteigen und begleiten bis zum Boden.

weiter auf Seite 81

Unterson steht

(Fortsetzung von Seite 78)

- C Dreistufen-Rakete (oder Meister und Sklave) ins Stehen auf den Schultern springen. Oberperson liegt vor der Unterson, Hände gefaßt, mit Tempo der Unterson mit halber Drehung ins Schulter-Stand springen.
- C Seitlich aufspringen mit linkem Knie in linke Armbeuge der Unterson, ins Schulter-Stand.
- C Oberperson steht auf den Füße der Unterson. Oberperson stützt auf dem Kopf und der rechten Hand der Unterson. Steigt mit dem linken Bein in die linke Hand der Unterson und steigt auf ins Schulter-Stand. (wie bei 3 hoch).
- C Handstand auf den Knien, eindrehen ins Stehen auf den Schultern. Unterson geht tief in die Knie.
- C Oberperson liegt, Kopf bei der Unterson, Hände gefaßt, Oberperson rollt in den Grätschsitz um die Taille der Unterson, mit Tempo weiter ins Schulter-Stand.
- C Handstand in den Händen, zurückdrehen ins Stehen auf den Schultern.
- D Oberperson läuft von vorne an, stellt das gestreckte, rechte Bein in die rechte Hand der Unterson, mit Tempo und halber Drehung im Uhrzeigersinn ins Stehen auf den Schultern.
- D Unterson macht eine Rolle, Oberperson läuft mit und springt auf die Schultern der Unterson die aus Hocke aufsteht.
- D Einsteigen bei der Unterson wie bei der Giraffe. Beide drehen ein Viertel und die Oberperson fliegt/springt ins Stehen auf den Schultern.
- D Achteropzet ins Schulter-Stand, Oberperson springt hoch.
- D Stehen in den Händen, Tempo ins Schulter-Stand.

Stehen auf Schulter und Hand

- C Hinauflaufen, Unterson mit Hand auf Oberschenkel ins Stehen auf Schulter und Hand
- C Hinauflaufen ins Schulter-Stand und gekreuzt Umsteigen und Übersteigen ins Stehen auf Schulter und Hand.

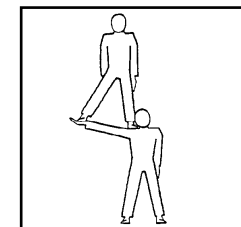
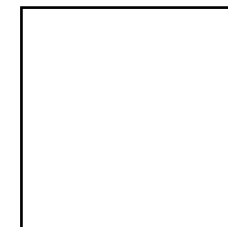
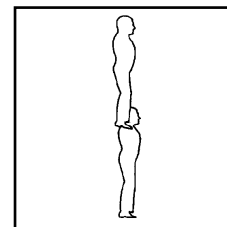
Unterson steht

(Fortsetzung von Seite 79)

- A Schulter-Stand, herunterhängen, Oberperson bleibt gestreckt, Unterson setzt Oberperson auf dem Boden ab.
- B Schulter-Stand, Unterson kniet, Oberperson läuft ab über das Knie der Unterson.
- 3 Schulter-Stand, Tempo in herunterhängen, Oberperson bleibt gestreckt, Unterson setzt Oberperson auf dem Boden ab.
- C Schulter-Stand, Tempo Arsch ? ab. (plat ab) ?.
- C Schulter-Stand, Tempo Salto vorwärts mit gefaßten Händen, ab.
- D Schulter-Stand, Salto vorwärts/nach hinten ab.

Stehen auf Schulter und Hand

- C Stehen auf Schulter und Hand, Oberperson plaziert Hände auf Hand und Schulter der anderne Seite, mit Tempo in den Handstand auf Hand und Schulter.
- Abgehen**
- C Stehen auf Schulter und Hand, Unterson kniet, Oberperson läuft über das Knie der Unterson ab.



Unterpersion steht**Flambeau**

- C Oberperson steht, Unterpersion legt die rechte Hand auf das rechte Knie der Oberperson und die linke Hand der Unterpersion faßt den rechten Fuß der Oberperson, Oberperson springt und plaziert den linken Fuß auf der rechten Schulter, Unterpersion streckt beide Arme in den Flambeau. Unterpersion kann die linke Hand loslassen.
- C Oberperson steht mit rechtem Bein angezogenen, weiter oben.
- D Einsteigen, linke Hand obendrauf, in den Flambeau.

Handstand auf den Schultern (Unterpersion hält nicht/gut gefaßt)

- D Hoher Hecht mit Tempo in den Handstand auf den Schultern gehen.
- D Oberperson steht vor Unterpersion mit Hände auf Schultern, Unterpersion hält die Knie der Oberperson gefaßt, mit Tempo in den Handstand auf den Schultern gehen.
- D Oberperson steht vor Unterpersion mit den Hände auf den Schultern, Unterpersion hält die Knöchel der Oberperson gefaßt, mit Tempo in den Handstand auf den Schultern gehen.

Fisch (Oberperson hängt an Hand und Knie vor der Unterpersion)

- C Schultersitz auf einer Schulter fallen lassen mit 1 Hand gefaßt in den Fisch.

Unterpersion steht**Flambeau**

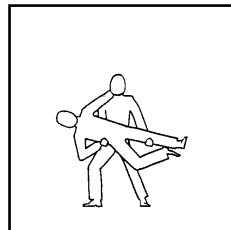
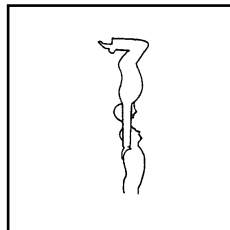
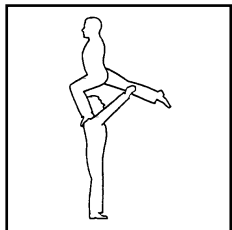
- Abgehen**
- C Flambeau, absetzen auf den Boden.
- D Flambeau, Unterpersion hebt mit den Händen ?, Oberperson nimmt Fuß von der Schulter und macht ein Rolle über den flachen Rücken der Unterpersion ab.

Handstand auf den Schultern

- D Handstand auf den Schultern, umfassen in den hohen Hecht in den Händen.
- Abgehen**
- D Handstand auf den Schultern, Unterpersion kniet und Oberperson geht direkt ins Stehen.

Fisch (Oberperson hängt an Hand und Knie vor der Unterpersion)

- Abgehen**
- C Fisch mit Schwung zum Stehen bringen.



Unterson steht**Schwebehang Hecht** (Früher: Schwebehang Brett)

- A Schwebehang Hecht vom Boden anheben.
- B Galionsfigur, Becken fassen und langsam absinken lassen zum Schwebehang Hecht.

Hoher Hecht

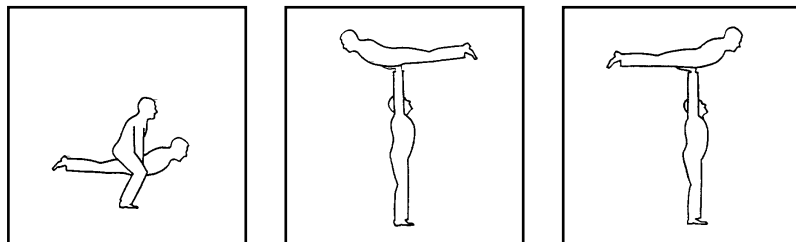
- B Aufnehmen vom Boden, Oberperson springt ab.
- B Oberperson läuft an und springt in den hohen Hecht.
- C Aufnehmen vom Boden, Oberperson springt nicht, Tempo selbst machen.
- C Unterson und Oberperson stehen einander gegenüber, die Unterson hält das Becken der Oberperson gefaßt, Oberperson hält die Schultern der Unterson gefaßt, Oberperson springt gegrätscht um die Taille der Unterson, mit einer Körperwelle gibt die Unterson der Oberperson ein Tempo in den hohen Hecht-
- C Seitwärts Hecht auf 1 Hand, umfassen in den Hecht-
- D Einsteigen bei der Unterson, Tempo in den hohen Hecht-
- D Hohes Brett gehen ? in den hohen Hecht. (Pfannkuchen)

Hoher Gegen-Hecht

- D Oberperson steht mit dem Rücken zur Unterson, Unterson springt, während Oberperson mit den Händen zwischen den Beinen führt, auf dem höchsten Punkt kippt die Oberperson vorwärts in den hohen Gegen-Hecht.

Den Namen "Schwebehang Brett" habe ich ersetzt durch "Schwebehang Hecht" um besser zur Namengebung anderer Tricks anzuschließen.

Auch um für den "echten" Schwebehang Brett einen passenden Namen zu haben.

**Unterson steht****Schwebehang Hecht**

- C Schwebehang Hecht, mit Tempo in die Galionsfigur schwingen.
- Abgehen**
- B Schwebehang Hecht, auf den Boden ablegen.
- B Schwebehang Hecht mit Tempo zum Stehen bringen.

Hoher Hecht

- C Hoher Hecht, hinsetzen, hinlegen.
- C Hoher Hecht, Hand drehen, Oberperson dreht das Becken leicht auf, Oberperson faßt die Schulter und dreht in den Seitwärts Hecht.
- C Hoher Hecht, Tempo halbe Drehung in den Hochzeitssitz.
- C Hoher Hecht, absetzen in den Stuhl.
- D Hoher Hecht herumwerfen in das hohe Brett. (Pfannkuchen)
- D Hoher Hecht mit Tempo in den Handstand auf den Schultern gehen.
- Abgehen**
- B Hoher Hecht, absetzen.
- B Hoher Hecht, Unterson kniet, Oberperson absetzen.
- C Hoher Hecht, Tempo in den Hochzeitssitz und absetzen.

Hoher Gegen-Hecht

- C hoher Gegen-Hecht auf den Händen, Oberperson spreizt die Beine und streckt sich längs des Körpers der Unterson zu ihren Knien, Unterson biegt die Knie und läßt die Oberperson in den Handstand auf dem Stuhl fallen.
- C hoher Gegen-Hecht auf den Händen, fallen lassen in den Hecht auf der Schulter.

Unterson steht**Seitwärts Hecht** (Schmetterling)

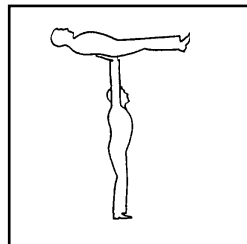
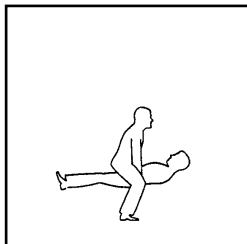
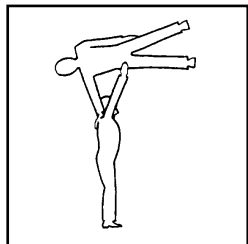
- C Hoher Hecht, Hand drehen, Oberperson dreht das Becken leicht auf, Oberperson greift die Schulter und dreht seitwärts in den Hecht.
- C Einspringen in den Seitwärts Hecht. Oberperson mit angezogenen, gestreckten oder abgewinkelten Beinen.

Schwebehang Brett

- A Schwebehang Brett von den Boden anheben.
- B Stuhl Becken fassen und langsam fallen lassen in den Schwebehang Brett.

Hohes Brett

- B Anheben vom Boden.
- C Anheben von Schulter-Stand.
- C Anlaufen und springen mit halber Drehung in das Brett auf den Händen.
- D Hoher Hecht herumwerfen in das hohe Brett. (Pfannkuchen)

**Unterson steht****Seitwärts Hecht hoch**

- C Seitwärts Hecht auf 1 Hand, umgreifen in den Hecht.
- D Seitwärts Hecht mit Tempo in den Todessturz auf 2 Händen.
Abgehen
- C Seitwärts Hecht absetzen in den Boden.

Schwebehang Brett

- C Schwebehang Brett, mit Tempo schwingen in den Stuhl.
Abgehen
- B Schwebehang Brett auf dem Boden ablegen.
- B Schwebehang Brett mit Tempo zum Stehen bringen.

Hohes Brett

- C Hohes Brett, in den Hochzeitssitz.
- D Hohes Brett, Kick in den hohen Hecht. (Pfannkuchen)
Abgehen
- B Hohes Brett absetzen.
- B Hohes Brett, Unterson kniet, Oberperson absetzen.
- C Hohes Brett, Salto nach hinten ab.
- C weiterfallen in die Spreizsitze auf dem Kopf (Kleiderbügel) und mit Tempo einen halben Salto auf den Boden.

Untersperson steht**Hohes Gegen-Brett**

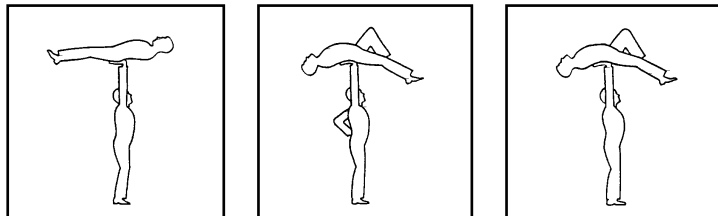
- D Oberperson läuft an und springt in den Gegen-Handstand auf den Knien, die Untersperson übernimmt das Tempo und stützt in das hohe Gegen-Brett

Todessturz einhändig

- C Aufnehmen vom Boden, Untersperson hält 1 Fuß der Oberperson gefaßt, Oberperson hält die Hände auf den Rücken an dem Handgelenk der Untersperson.
- C Schulter-Stand, ein Bein anfassen und fallen lassen zum Todessturz.

Todessturz zweihändig

- D Seitwärts Hecht, mit Tempo in den Todessturz zweihändig .

**Untersperson steht****Hohes Gegen-Brett**

- D Hohes Gegen-Brett, fallen lassen in Gegen-Handstand auf dem Stuhl.
- Abgehen**
- D Hohes Gegen-Brett über den Rücken abgleiten lassen .
- D Hohes Gegen-Brett, Tempo, Salto ab.

Todessturz einhändig

- C Todessturz, ein Bein gefaßt, Tempo in Sitz auf einer Hand, Bein gefaßt oder frei.
- D Todessturz einhändig , Vierteldrehung, Untersperson greift die Hand von Oberperson und schiebt Oberperson in den Handstand auf 1 Arm.
- Abgehen**
- C Todessturz, absetzen auf den Boden.

Todessturz zweihändig

- C Todessturz zweihändig mit Tempo in Hochzeitssitz gehen.
- Abgehen**
- C Todessturz zweihändig absetzen auf den Boden.

Unterpersion steht**Tarzan**

- C Oberperson und Unterpersion neben einander, seitliches Tempo vor die Brust, Tempo in Tarzan.
- C Oberperson und Unterpersion neben einander, Tempo in Tarzan.

Hoher Sitz zweihändig

- B Schulter-Stand anfassen und auf die Hände setzen.
- C Einspringen vom Boden und auf die Hände setzen.

Hoher Sitz einhändig

- C Todessturz, ein Bein gefaßt, Tempo in Sitzt auf einer Hand, Bein gefaßt oder frei.
- C Aufnehmen vom Boden mit Tempo in den hohen Sitz auf einer Hand.

Unterpersion steht**Tarzan**

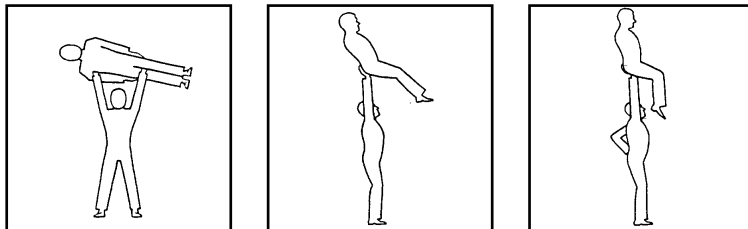
- C Tarzan mit Drehung um Längsachse fallen lassen in den Hochzeitssitz.
- Abgehen**
- C Absetzen seitlich.
- C Mit Drehung fallen lassen in Nacken ? und umdrehen in Stehen neben Unterpersion.

Hoher Sitz zweihändig

- C Hoher Sitz zweihändig, Tempo in Brett auf den Händen.
- Abgehen**
- C Hoher Sitz zweihändig absetzen auf den Boden.
- C Hoher Sitz zweihändig, Tempo in 's hohe Brett.

Hoher Sitz einhändig

- Abgehen**
- C Hoher Sitz einhändig, absetzen auf den Boden.



Unterson steht**Kniesitz in Hände**

- D Oberperson plaziert die Hände auf den Schultern der Unterson, Unterson greift die Knie der Oberperson, mit Tempo anheben und rausschieben.

Hohes Stehen in den Händen

- C Schulter-Stand, 1 Fuß in eine Hand, Tempo zum Stehen in den Händen.
- C Anlaufen von der Seite, mit einer Hand auf dem Oberschenkel Hinauflaufen ins Stehen in den Händen.
- C Stehen auf den Händen bei liegender Unterson, weiter in den Sitz mit Stehen auf den Händen, aufstellen ins hohe Stehen auf den Händen.
- C Einsteigen ins Stehen in den Händen mit halber Drehung der Oberperson (Giraffe).
- D Schulter-Stand, Tempo ins Stehen in den Händen.
- D Vooropzet, losgooien in Stehen in den Händen.?
- D Vooropzet mit Hände Unterson an Fuß und Knie Oberperson in Stehen in den Händen. (Ham) ?
- D Einsteigen ins Stehen in den Händen mit halber Drehung der Unterson.
- D Schultersitz, Füße gefaßt, Tempo ins Stehen auf den Händen.
- D Handstand in den Händen, Tempo, halber Salto ins Stehen in den Händen. (Corvette)
- D Unterson liegt auf den Boden, Oberperson liegt auf den Boden mit angezogenen Knien mit den Füßen in den Händen der Unterson, Oberperson rollt sich auf zum Stehen in den Händen und springt auf, Unterson folgt und bringt die Oberperson über das Stehen in den Händen unten, ins Stehen in den Händen sitzend, ins Stehen in den Händen stehend.

Stehen in den Händen gestreckt

- D Stehen in den Händen rausschieben. mit Tempo, ohne Tempo.
- D Schulter-Stand, 1 Fuß in 1 Hand, Tempo in Stehen in den Händen gestreckt.
- D von Schultersitz Tempo in Stehen in den Händen und weiter rausschieben.
- D Einsteigen ins Stehen in den Händen mit halber Drehung Oberperson weiter ins Stehen in den Händen gestreckt. (Giraffe)

Unterson steht**Kniesitz in Hände****Abgehen**

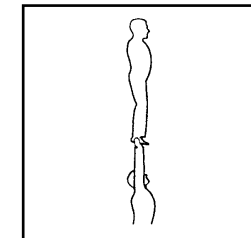
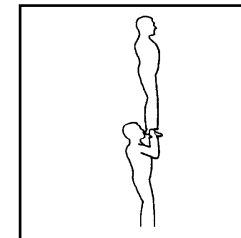
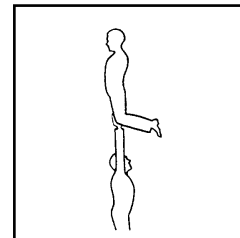
- D Kniesitz in Hände absetzen auf den Boden. Oberperson stützt sich auf die Schultern der Unterson.

Stehen in den Händen

- D Stehen in den Händen, Tempo in stehen auf 1 Bein in 1 oder 2 Händen
- D Stehen in den Händen, Tempo den Schulter-Stand.
- D Stehen in den Händen, Tempo halber Salto in den Handstand in den Händen
- D Stehen in den Händen, Tempo mit halber Drehung in den Gegen-Stand in den Händen.
- Abgehen**
- C Stehen in den Händen, Tempo plat ab.?
- D Stehen in den Händen, Tempo Salto ab.

Stehen in Hände gestreckt

- D Stehen in den Händen gestreckt, fallen lassen ins Stehen in den Händen.
- E Stehen in den Händen gestreckt ins Stehen in den Händen gestreckt auf 1 Hand.
- Abgehen**
- D Stehen in den Händen gestreckt, Tempo plat ab.?



Unterpersion steht**Hoher Gegen-Stand in den Händen**

- D Stehen in den Händen, mit halber Drehung in den Gegen-Stand in den Händen gehen.

Oberarmstand

- C Einspringen, mit 1 Bein vom Knie der Unterpersion abstoßen in den Oberarmstand.
 C Stuhl, einspringen in den Oberarmstand
 D Einspringen vom Boden in den Oberarmstand.
 D Einspringen mit die Grätsche um die Mitte der Unterpersion in den Oberarmstand.
 D Oberperson liegt, Arme gefaßt, mit Tempo springen in den Oberarmstand

Handstand in den Händen

- D Schulter-Stand, mit Tempo in den Handstand in den Händen.
 D Tempo in Schulter-Stand, sofort weiter mit Tempo in den Handstand in den Händen.
 D Tempo in den Schultersitz, Tempo in den Schulter-Stand, Tempo in den Handstand in den Händen.
 D Tempo in den Handstand in den Händen.
 D Wade-Tempo in den Handstand in den Händen.
 D Hinauflaufen in den Schulter-Stand mit ein Bein, sofort weiter in den Handstand in den Händen.
 D Stehen in den Händen, Tempo und halber Salto in den Handstand in den Händen.
 D Oberperson springt von seitlich mit "Rad" in den Handstand in den Händen, Unterpersion geht dabei tief in die Hocke.
 D Einsteigen mit halber Drehung in den Handstand bei derselben Unterpersion.
 D Oberperson liegt, zwischen den Beinen durchziehen in den Handstand. (Sportakrobatik, nur möglich mit extrem leichter Oberperson).
 D Oberperson liegt im Hecht auf der Schulter, Tempo von der Unterpersion und Schwung mit den Beinen der Oberperson in den Handstand in den Händen.

Unterpersion steht**Gegen-Stand in den Händen**

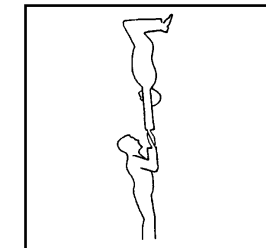
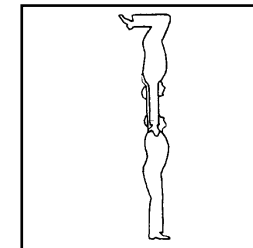
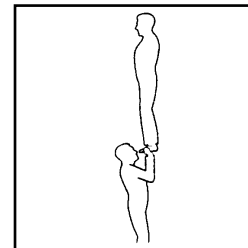
- D Gegen-Stand in den Händen, mit halber Drehung in Stehen in den Händen.
 D Gegen-Stand in den Händen gehen in den Gegen-Schultersitz.
Abgehen
 D Gegen-Stand in den Händen mit Tempo auf den Boden bringen, am Becken bremsen.
 D Gegen-Stand in den Händen, Tempo halber Drehung und kontje ? ab.

Oberarmstand

- D Oberarmstand zurückdrehen in den Stuhl.
Abgehen
 C Oberarmstand zurück ins Stehen.
 C Oberarmstand, Unterpersion kniet, Oberperson ins Stehen.
 D Oberarmstand über den Rücken der Unterpersion abrollen.

Handstand in den Händen

- D Handstand in den Händen rausschieben.
 D Handstand in den Händen, eindrehen in Galionsfigur.
 D Handstand in den Händen, zurückdrehen in den Schulter-Stand.
 D Handstand in den Händen, Tempo, halber Salto ins Stehen in den Händen (Corvette)
Abgehen
 D Handstand in den Händen, Tempo zwischendurch ab.
 D Handstand in den Händen, Tempo, halber Salto gehen in kontje ? ab.
 D Handstand in den Händen weiter den Knie fallen und Rad ab.?



Unterperson steht**Handstand in den Händen gestreckt**

- D Handstand in den Händen, rausschieben in den Handstand in den Händen gestreckt.
- D Nahezu alle Handstand-in-den-Händen-Tricks sind auch als gestreckter-Handstand-in-den-Händen auszuführen.

Gegen-Handstand in den Händen

- D Hinauflaufen mit 1 Knie in den Gegen-Handstand in den Händen.
- D Mit Tempo in den Stuhl, mit Tempo in den Gegen-Handstand in den Händen.
- D Oberarmstand, Hand für Hand umgreifen in den Gegen-Handstand in den Händen.

Brust-Stand auf einer Hand

- D Handstand auf einer Hand und Schulter umgreifen in den Brust-Stand auf einer Hand.

Unterperson steht**Handstand in den Händen gestreckt**

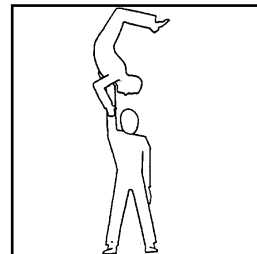
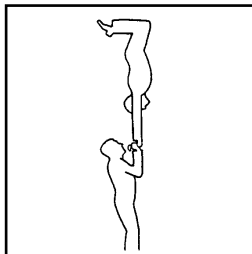
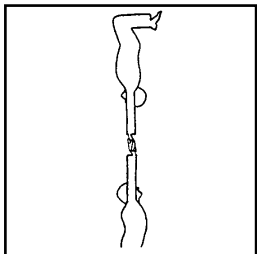
- D Handstand in den Händen gestreckt, fallen lassen in den Handstand in den Händen. -
- D Handstand in den Händen gestreckt, eindrehen ins Herunterhängen.?
- D Handstand in den Händen gestreckt, eindrehen ins Stehen auf den Schultern.
Abgehen
- D Handstand in den Händen gestreckt, zwischendurch ab.

Gegen-Handstand in den Händen

- Abgehen**
- D Gegen-Handstand in den Händen abdrehen auf den Boden.

Brust-Stand auf einer Hand

- D Brust-Stand auf einer Hand, umfassen in den Handstand in den Händen über den Handstand auf einer Hand.



Unterson steht**Stehen auf dem Kopf**

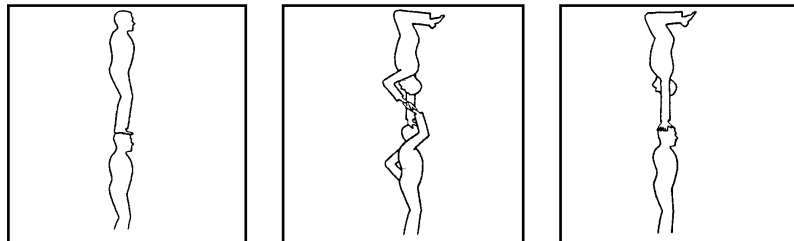
- C Schulter-Stand, aufsteigen ins Stehen auf dem Kopf. Knöchel gefaßt / Knöchel frei.
- C Vooropzet ? ins Stehen auf dem Kopf.
- D Oberperson an den Knöchel opschubstten ins Stehen auf dem Kopf.

Handstand auf Kopf und Hand

- D Schulter-Stand einspringen in den Handstand auf Kopf und Hand.

Handstand auf dem Kopf

- D Schulter-Stand einspringen in den Handstand auf dem Kopf.

**Unterson steht****Stehen auf dem Kopf**

- C Stehen auf dem Kopf, absteigen (Hände frei / gefaßt) ins Stehen auf den Schultern.
- D Stehen auf dem Kopf, mit Tempo ins Stehen in den Händen, gestreckt.
- D Stehen auf dem Kopf frei, Unterson hinsetzen.

Handstand auf Kopf und Hand

- D Handstand auf Kopf und Hand eindrehen ins Stehen auf den Schulter
- Abgehen**
- D Handstand auf Kopf und Hand, eindrehen und zwischen dem Kopf und der Hand abgehen

Handstand auf dem Kopf

- D Handstand auf dem Kopf eindrehen in den Schulter-Stand.

Unterson steht**Kopf auf Kopf-Stand**

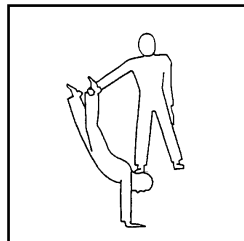
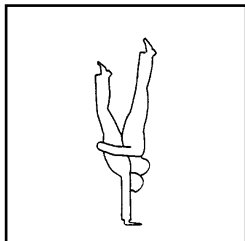
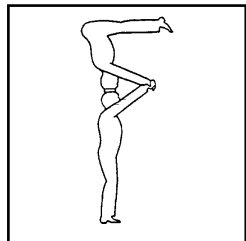
D Gegenüber stehen, Hände gefaßt, ein Ring auf Kopf, den Kopf der Oberperson plazieren, Unterson kniet und Oberperson dreht in den Kopf auf Kopf-Stand in.

Unterson kopfüber**Doppelter Handstand**

D Oberperson klammert sich um die Brust der Unterson, Unterson macht einen Handstand.

Knöchel-Harfe

D Unterson Handstand, Oberperson tritt auf den Nacken der Unterson, 1 Bein gefaßt.

**Unterson steht****Kopf auf Kopf-Stand**

D Kopf auf Kopf-Stand mit Tempo in den Gegen-Handstand rausschieben.

Abgehen

D Kopf auf Kopf-Stand zurück auf den Boden.

Unterson kopfüber**Doppelter Handstand****Abgehen**

D Doppelter Handstand zurück auf den Boden.

Knöchel-Harfe**Abgehen**

D Harfe absteigen.

Laufende Tricks

- A Raupe. Unterperson läuft auf Händen und Füßen, Oberperson läuft auf Händen und liegt auf dem Rücken der Unterperson die Beine um den Po der Unterperson geschlagen.
- A Handstand aufrichten. Handstand auf den Boden, mit Knöchelgriff aufrichten zum Stehen.
- A Roltrek.? Oberperson gebückt mit dem Kopf zwischen den Beinen der Unterperson, Unterperson hält die Handgelenke der Oberperson zwischen den Beine gefaßt, roltrek ins Stehen.
- A Hebel in den Rückensitz. Handstand auf dem Boden, Unterperson läuft vor die Oberperson, Oberperson grätscht die Beine, Hebel in den Rückensitz, Tempo ins Stehen.
- A Drehung Drehung.??
- A Raupenrolle. Zwei Personen halten einander an den Knöcheln gefaßt. (vorwärts / rückwärts)
- A Schwimmen. Unterperson steht auf Händen und Füßen, Bauch nach oben, Oberperson liegt auf den Schenkeln der Unterperson mit den Beinen unter den Achsel der Unterperson und macht während die Unterperson schaukelt Schwimmbewegungen.
- A Äffchen, gegrätscht (Galionsfigur), Füße gekreuzt hinter der Unterperson, Ja-Sager mit rundem Rücken und weiter zwischen den Beinen der Unterperson durch.
- B Doppeltes Rad. Oberperson Schultern auf den Schenkeln der Unterperson, Unterperson hält um die Taille gefaßt, die Oberperson um die Schenkel.
- B Kamel. Äffchen, Oberperson greift die Fersen der Unterperson, die Unterperson läuft auf Händen und Füßen.
- B Kamel, Oberperson sitzt gegrätscht um die Taille der Unterperson, Beine hinter der Unterperson gekreuzt, Oberperson läuft auf den Händen unter die Unterperson weiter und greift die Fersen der Unterperson, Unterperson läuft auf Händen und Füßen.
- B Pferdebolk. Unterperson steht auf Händen und Knien, Oberperson stützt sich auf ihre Oberarme auf den Rücken der Unterperson und macht einen Bolk.

Laufende Tricks

- B Ruderboot. Unterperson steht auf den Füßen und hängt mit den Achseln auf den Knien der Oberperson, Oberperson steht auf den Füßen und liegt auf den Knien der Unterperson. Durch Hin- und Herbewegen "läuft / reitet" dieser Trick vorwärts oder rückwärts.
- C Drehung Drehung, ganze Schlag in ein Wendung ?.
- C Doppeltes Rad hintereinander stehend. Hinterperson macht das Rad auf 1 Arm, mit 1 Arm um die Taille des Vorderen geschlungen.
- C Todessprung. Unterperson steht gebückt, Oberperson springt über den Rücken der Unterperson von Kopfende her und dreht von hinten zwischen den Beinen der Unterperson weiter, Oberperson greift die Kniekehlen der Oberperson mit 1 Hand und den Nacken der Oberperson zwischen seinen Beinen mit der anderen Hand, mit einem Schwung bringt die Oberperson die Unterperson wieder zum Stand. (Rock `n` Roll-Akrobatik)
- C Drehung Drehung in ein keer hele slag rond.?
- D Roltrek in einer Bewegung übergrätschen.
- D Stehende 69 rückwärts überschlagen.
- D Salto über den Kopf vom Sitzen auf dem Rücken. Oberperson sitzt auf dem Rücken der Unterperson und streckt die Beine und plaziert die Hände auf den Schultern der Unterperson, Unterperson greift die Knöchel der Oberperson, Oberperson und Unterperson schwingen die Oberperson in den Handstand auf den Schultern, durch die Geschwindigkeit fliegt die Oberperson weiter und die Unterperson greift die Schultern der Oberperson an soweit sie kann und begleitet die Oberperson ins Stehen auf dem Boden.

Blance-Varianten

- B Unterperson steht im Stuhl, Oberperson plaziert ihre Schultern auf dem Schoß der Oberperson, Unterperson greift die Handgelenke der Oberperson, Oberperson rollt auf in den Schulter-Stand auf den Knien und hängt sich langsam aus.
- C Unterperson steht in einer Liegestütze, die Beine gespreizt. Oberperson sitzt im Nacken mit den Füße unter den Leisten der Unterperson. Langsam hinlegen bis die Unterperson frei ist.
- C Unterperson liegt auf Schultern und Füßen, Knie abgewinkelt. Oberperson sitzt auf den Knien, Füße unter den Achseln. Langsam hinlegen bis die Unterperson frei ist.
- C Unterperson liegt auf Schultern und Füßen, Knie abgewinkelt. Oberperson steht mit den Beinen in den Achsel der Unterperson, Oberperson läßt sich vorwärts fallen und schiebt die Unterperson frei.
- C Unterperson liegt auf Schultern und Füßen, Knie abgewinkelt. Oberperson macht einen Bolk auf den Knien, Handgelenke gefaßt. langsam Überschlag bis die Unterperson frei ist.
- D Gleicher Ablauf, aber vom Handstand in den Händen unten aus kommend.

Ablegen

- A Oberperson und Unterperson stehen einander gegenüber, 1 Hand gefaßt, Unterperson setzt sich zuerst und legt sich dann hin.
- A Oberperson und Unterperson stehen einander gegenüber, 2 Hände gefaßt, aushängen, Unterperson setzt sich zuerst und legt sich dann hin.
- A Oberperson steht hinter Unterperson, Hände gefaßt, Unterperson beugt 1 oder 2 Knie, Oberperson begleitet die Unterperson zum Boden.
- B Oberperson steht vor der Unterperson, Hände gefaßt, aushängen, Unterperson setzt sich hin, Oberperson setzt sich hin, Unterperson legt sich hin.
- B Oberperson steht vor der Unterperson, 1 Hand gefaßt, aushängen, Unterperson setzt sich zuerst und legt sich dann hin.
- B Oberperson steht hinter der Unterperson, Unterperson legt sich hin, beugt seine Knie, von der Oberperson im Nacken gestützt.

Hochziehen

- A Hochziehen mit zwei Händen.
 A Hochziehen mit 1 Hand.
 A Hochziehen kopkant.?
 B Omtrek, stehende Person hält die Knöchel der liegenden Person gefaßt und gibt ein Tempo vor, Der Liegende fliegt mit Stütze / Handstand mit den Füße auf den Boden.

Index

Ablegen 104
 Arabeske 64
 Armsitz 74
 Auto 16

 Bolk 38
 Brett 12
 Brett auf dem Stuhl 60
 Brett auf den Füßen 44
 Brett auf den Händen 32
 Brett quer 14
 Brett zwischen den Knien 26
 Brust-Stand auf einer Hand 96

 De Noel 72
 Doppelter Handstand 100

 Fahne 66
 Fisch 82
 Flambeau 82
 Fliegender Hirsch 18
 Freier Bolk 38
 Frosch frontal 30
 Frosch nach Außen 30

 Galionsfigur 64
 Gegen-Auto 16
 Gegen-Bolk 38
 Gegen-Brett 14
 Gegen-Handstand auf dem Stuhl 68
 Gegen-Handstand auf den Füßen 24
 Gegen-Handstand in den Händen 42, 96
 Gegen-Hecht 12
 Gegen-Kleiderbügel 22
 Gegen-Kniesitz in den Händen 34
 Gegen-Oberarmstand 40
 Gegen-Schulterstand auf den Füßen 24
 Gegen-Schultersitz 76
 Gegen-Stand auf den Füßen 20
 Gegen-Stand in den Händen 36
 Gegen-Stand in den Händen hoch 94
 Gehaltene Fahne 66

 Handfahne 70
 Handstand auf 1 Arm 74

Handstand auf 1 Knie 70
 Handstand auf 1 Knie und Schulter 70
 Handstand auf dem Kopf 98
 Handstand auf dem Schienbein 28
 Handstand auf dem Stuhl 68
 Handstand auf den Füßen 24, 46
 Handstand auf den Händen und Knien 40
 Handstand auf den Knien 54
 Handstand auf den Knöcheln 52
 Handstand auf den Schultern 82
 Handstand auf den Schultern bei sitzender Unterperson 56
 Handstand auf Kopf und Hand 98
 Handstand in den Händen 42, 50, 94
 Handstand in den Händen auf der Seite 50
 Handstand in den Händen gestreckt 96
 Hecht 10
 Hecht auf den Füßen 44
 Hecht auf den Händen 32
 Hecht auf der Schulter 76
 Hecht auf dem Stuhl 60
 Hecht seitwärts 14, 86
 Hecht zwischen den Knien 26
 Hoher Gegen-Hecht 84
 Hoher Hecht 84
 Hoher Sitz in 1 Hand 90
 Hoher Sitz in 2 Händen 90
 Hohes Gegen-Brett 88
 Hohes Brett 86

 Ja-Sager 74

 Kleiderbügel (Spreizsitz auf dem Kopf) 22
 Kniesitz auf den Füßen 18
 Kniesitz in den Händen 92
 Kniesitz in den Händen frontal 34
 Knöchel Harfe 100
 Kopf-Bolk 42
 Kopf auf Kopfstand 100
 Kopfstand auf den Füßen 26, 48

 Liegendes Picknick 54

 Oberarmstand 40, 94
 Offene Fahne 66
 Hochziehen 105

 Picknick 52

 Ruderboot 52

 Schultersitz 76
 Schulter-Stand 78
 Schulter-Stand auf dem Schienbein 28
 Schulter-Stand auf dem Stuhl 68
 Schulter-Stand auf den Füßen 22
 Schulter-Stand auf den Knien 30
 Schwebehang Brett 86
 Schwebehang Hecht 84
 Sitz auf dem Stuhl 60
 Sitz mit sitzen in den Händen 56
 Sitz mit Stehen in den Händen 56
 Sitz mit Stehen auf dem Kopf 58
 Spreizsitz um die Taille 72
 Stehen auf dem Becken 48
 Stehen auf dem Bock 72
 Stehen auf dem Kopf 98
 Stehen auf dem Schienbein 28
 Stehen auf den Füßen 20, 46
 Stehen auf den Schultern bei sitzender Unterperson 54
 Stehen auf Schulter und Hand 80
 Stehen in den Händen 34, 48
 Stehen in den Händen einbeinig 36
 Stehen in den Händen gestreckt 92
 Stehen in den Händen hoch 92
 Stütz in den Händen 32
 Stuhl 62

 Tarzan 90
 Todeswurf mit einer Hand 88
 Todeswurf 2 Hände 88

 Vogelnest 10