

Anforderungen

für den Aufstieg zu den **Sunny Showkids**



Kraft Level 1 (Bronze)

	Liege- stütze	Daumen hoch	Sit ups	Engels- hüpfer
Einsteiger	20	30	30	50
Bronze	30	40	40	60
Silber	40	60	60	80
Gold	50	80	80	100

An der Tumblingbahn

- RW-FF mit Hilfestellung
- Salto vorw., Landung Weichboden
- Überschlag oder freies Rad

Handstand-Abläufe

1, 2, 3, 4	Aus dem Grätschstand in den Handstand und Beine schließen
5, 6, 7, 8	Stehen im Handstand
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	Stehen im Handstand
1, 2, 3, 4,	stehen im Handstand
5, 6	Beine anhocken
7, 8	Abhocken
1, 2, 3, 4	aufrichten in den Stand
1, 2, 3, 4	Aus der Hocke in den Handstand
5, 6, 7, 8	stehen im Handstand
1, 2, 3, 4	Beine grätschen
5, 6, 7, 8	1/1 Drehung im Handstand
1, 2, 3, 4,	
5, 6, 7, 8	Beine schließen
1, 2, 3, 4	stehen im Handstand
5, 6, 7, 8	Beine spreizen und auflösen in den Stand

Aus der Hocke in den Handstand – ½ Dreh. im Handstand - abhocken

Dehnung

- Beide Seiten Frauenspagat
- Grätschsitz mit Bauch auf den Boden, vorrutschen in den sehr tiefen Grätschstand und durchrutschen in die Bauchlage.

