

# Ablauf Bewerbungsvideo Nationalteam Junior Allgirl 4

Stunt

Toss

Standing  
Tumbling

Running  
Tumbling

## Allgemeine Infos

- Bewerbung als Groupstunt (Flyer, Main, Side, Back).
- Alle vorgegebenen Elemente müssen im Video enthalten sein. Zeigt uns auch eure Versuche, solltet ihr ein Element noch nicht beherrschen.
- Um Punkte zu sammeln könnt ihr direkt die Bonusversion filmen, diese ist mit einem Sternchen gekennzeichnet.
- 3 der 4 Bewerber sollen die Vorgaben im Tumblingbereich erfüllen.
- Alle Tumblingelemente müssen auf Hardfloor gezeigt werden (kein Airtrack, kein Springfloor).
- Um euch mit den anderen Bewerbern vergleichen zu können, haben alle die selben Vorgaben. Es geht nicht darum, sich mit anderen zu messen, sondern ein Team zu bilden, welches den gleichen Leistungsstand hat.

## Standbein

- Generell ist das Standbein des Flyers rechts.
- Libertys und Transitions wie Tic Tocs sollten auch auf dem linken Bein sicher sein.

## Body-positions

- Stretch
- Scale, Scorpion
- ★ Beidseitiger Stretch
- ★ Bow and Arrow
- ★ Needle

# STUNTS

Tipp: Zeigt uns so viele Bodypositions wie möglich!

## Mounts

- Half Up in Bodyposition ★ Full Up
- Tic Toc in Bodyposition

## Transitions

- Fall to prone from extended Stunts
- Links Lib powerpress gehaltener Tic Toc zu rechts Lib

## Dismounts

- Twist aus Bodyposition
- Doubletwist auf Elevator

# TOSSES

Tipp: Saubere  
Elemente sind  
uns sehr wichtig!

Non  
Twisting

- Ball X

Twisting

- Kicktwist

# STANDING TUMBLING

Tipp: Zeigt was  
ihr könnt!  
**HARDFLOOR**

## Standing

- Flick Flack → 3 von 4 Bewerbern
- ★ Backtuck
- ★ Kombinationen Flick Flack – Backtuck oder Jump Flick Flack/Tuck

# RUNNING TUMBLING

Tipp: Zeigt was  
ihr könnt!  
**HARDFLOOR**

**Radwende**

+

- Flick Flack → 3 von 4 Bewerbern
- ★ Flick Flack + Backtuck oder andere Kombinationen
- ★ Begeistert uns mit eurem höchsten Skill!