

### Skill Masters - Hinweise für mögliche Elemente für die Master Routine & Sichtung Bundeskader

Die genannten Elemente unterteilen sich in Aufgänge, Transitions und Abgänge und dienen als Ideen/Hinweise und mögliche Empfehlungen für den oberen Levelbereich. Je nach Aufbau der Master Routine können auch Aufgänge als Transitions verwendet werden. **Die jeweiligen Tabellen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.**

	<b>Groupstunt Bronze (bis Intermediate =Level 2)</b>	<b>Partnerstunt Bronze (bis Intermediate =Level 2)</b>	<b>Groupstunt Silber (bis Advanced =Level 3-4)</b>	<b>Groupstunt Gold (bis Elite =Level 4-5) Sichtung Bundeskader Jugend (Junior All Girl Elite)</b>	<b>Partnerstunt Silber / Gold (Median/Elite = Level 3-5) Sichtung Bundeskader Jugend (Junior Coed Elite)</b>	<b>Groupstunt Platin (bis Premier = Level 6-7) Sichtung Bundeskader Senior All Girl Premier</b>	<b>Partnerstunt Platin (bis Premier = Level 6-7) Sichtung Bundeskader Senior Coed Premier</b>
<b>Mounts</b>	<p><b>Priorität:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jump in/Step in - Extended Block</li> <li>2. Walk In ½ Drehung in Prep</li> <li>3. ½ Up - in Prep</li> </ol> <p><b>Zusatz:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stretch In ½ Drehung in Liberty</li> <li>2. ½ Up Prep - in Liberty</li> </ol>	<p><b>Priorität:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Walk In Drill ohne Hilfe Walk In Hands</li> <li>2. Toss Liberty (Assisted Partnerstunt)</li> <li>3. Toss</li> </ol> <p><b>Zusatz:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Toss Stretch (Assisted Partnerstunt)</li> <li>2. Toss Cupie (Assisted Partnerstunt)</li> </ol> <p>Walk In Hands - Pump and Go Extension (Walk In alleine/ Extension Assisted Partnerstunt)</p>	<p><b>Priorität:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Invertiert in Extended Level</li> <li>2. Half Up Block</li> <li>3. Half Up Tick Tock Prep Lib (Braced)</li> <li>4. Invertiert + ½ Twist in Extended Level</li> <li>5. Full Up Prep/Lib</li> <li>6. Half Up Tick Tock zu Prep Lib</li> </ol> <p><b>Zusatz:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Half Up Tick Tock Prep in Stretch/ Arabesque (Braced)</li> <li>2. Full Up - Pump and Go Extended (Block/ Liberty/ Stretch)</li> <li>3. Half Up Tic Toc Prep Stretch/ Arabesque</li> </ol>	<p><b>Priorität:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1.5 Up in Block</li> <li>2. 1.5 Up in Lib</li> <li>3. Full up Switch up</li> <li>4. Full up Switch up mit ¼ Drehung</li> <li>5. Extended Hand in Hand</li> </ol> <p><b>Zusatz:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Front Handspring</li> </ol>	<p><b>Silber Priorität:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Walk in Block/einbeinig</li> <li>2. Walk in Hands Press Extension</li> <li>3. Walk in Hands Press Lib</li> <li>4. Toss Hands Press Extension/einbeinig</li> <li>5. Toss Block</li> </ol> <p><b>Gold Priorität:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Toss in einbeinigen Stunts</li> <li>2. Walk in Hands Press einarmig</li> <li>3. Toss Hands Press einarmig</li> <li>3. Toss in einarmige Stunts</li> </ol> <p><b>Zusatz:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Assisted Partnerstunt (nur Youth &amp; Junior) / Single Base Hand in Hand</li> <li>2. Assisted PS (Nur Y&amp;J) / Single Base Backhandspring Up</li> <li>3. Assisted PS (Nur Y&amp;J) / Single Base Fronthandspring Up</li> </ol>	<p><b>Priorität:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Back Handspring Full Up ohne Abdruck an den Bases</li> <li>2. Round Off Rewind</li> <li>3. Front Handspring 1,5</li> <li>4. Backhandspring Double Up</li> </ol> <p><b>Zusatz:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Frontwind (Vorwärtssalto Aufgang)</li> <li>2. Side-Sumi</li> </ol>	<p><b>Priorität:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Back Handspring Up in einbeinig</li> <li>2. Back Handspring Up in einarmig</li> <li>3. Back Handspring Full Up</li> <li>4. Front Handspring Up in einbeinig</li> <li>5. Front Handspring Up in einarmig</li> <li>6. Extended Hand in Hand Double Up</li> <li>7. Rewind</li> <li>8. Rewind in einbeinig und einarmig</li> <li>9. Ariel Up</li> </ol> <p><b>Zusatz:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Front Handspring 1 ½</li> <li>2. One Arm Rewind</li> <li>3. Reverse Hand in Hand</li> <li>4. Side Sumi</li> <li>5. Back Handspring Double Up</li> <li>6. Ariel Up 1 ½</li> </ol>
<b>Transitions</b>	<p><b>Priorität:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prep Liberty - gehaltener Beinwechsel zu Prep Stretch</li> <li>2. Prep Liberty - gehaltener Beinwechsel in Prep Liberty mit ¼ Drehung</li> </ol>	<p><b>Priorität:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hands Press Extension/Block</li> <li>2. Shoulderstand - Squat</li> <li>3. Hands Press ¼ Drehung Block</li> </ol> <p><b>Zusatz:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hands Press Stretch (Assisted Partnerstunt)</li> </ol>	<p><b>Priorität:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Half Around Prep to Extended</li> <li>2. 180° Tick-Tock Prep to Prep (Braced)</li> <li>3. ½ to Prone von Prep Level</li> <li>4. Full Around Prep to Prep/Lib</li> </ol>	<p><b>Priorität:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. High to High Full Around Block in Block</li> <li>2. Tick-Tock BP in Bodyposition</li> </ol> <p><b>Zusatz:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. High to High Full Around Block in Lib</li> </ol>	<p><b>Silber Priorität:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hands Power Press in einbeinige Stunts, ggf. mit ¼ Drehung</li> </ol> <p><b>Gold Priorität:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Full Around</li> <li>2. Tick-Tock Variationen</li> <li>3. Hands in einarmige Stunts</li> </ol>	<p><b>Priorität:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Extended Hand in Hand in Bodyp.</li> <li>2. Prep Half to Feet to Extended (Hand in Hand mit ½ Drehung)</li> <li>3. Extended Half to Feet</li> </ol>	<p><b>Priorität:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. High to High Full Around in Bodypositions</li> <li>2. High to High Tick-Tock in Bodypositions</li> <li>3. Extended Hand in Hand</li> <li>4. Extended Hand in Hand in einbeinig</li> <li>5. Extended Hand in Hand in einarmig</li> </ol>

	<b>Zusatz:</b> 1. Prep Liberty - gehaltener Beinwechsel in Prep Arabesque mit ¼ Drehung	2. Hands Press Cupie (Assisted Partnerstunt) 3. Hands Press ¼ Drehung - Arabesque (Assisted Partnerstunt)	3. 180° Tick-Tock Prep to Prep 4. ½ to Prone von extended Level  <b>Zusatz:</b> 1. 180° Tick-Tock Prep Liberty to Prep Stretch/ Arabesque (Braced und ohne Braced) 2. Full Around Prep to Stretch/ Arabesque	2. Lib to Lib Around Full Around 3. Tick-Tock	<b>Zusatz:</b> 1. Hands Power Press in Body Positions, ggf. mit ¼ Drehung 2. Full Around Variationen (Prep to Prep, Prep to Extended, Extended to Extended) 3. Tick-Tock mit Bodypositions (Liberty to Stretch, Stretch to Stretch) Prep to Extended und Extended to Extended 4. Hand in Hand Pop Through (Prep to Extended einbeinig/einarmig oder Extended zu Extended)	4. High to High Full Around aus und in Bodypositions  <b>Zusatz:</b> 1. Full to Feet (Hand in Hand mit Full) 2. High to High Tick-Tock aus und in Bodypositions 3. Front Pop (Hand in Hand - die Füße nach vorne in de Extension)	<b>Zusatz:</b> 1. Front Pop 2. Full to Feet 3. Half to Feet (nach reverse Hand in Hand) 4. Handski
<b>Dismounts</b>	<b>Priorität:</b> 1. Cradle - ¼ Drehung 2. Straight Pop Down <b>Zusatz:</b> 1. Pop Down- ¼ Drehung	<b>Priorität:</b> 1. Pop off (aus Extended) 2. Cradle <b>Zusatz:</b> 1. Cradle ¼ Drehung Pop Off aus Hands ¼ Drehung	<b>Priorität:</b> 1. ¼ Cradle aus Prep Arabesque 2. ¼ Cradle aus Extended zweibeinig 3. 1 ¼ Full aus zweibeinig Prep  <b>Zusatz:</b> 1. braced Front Flip Variationen - Split, Twist	<b>Priorität:</b> 1. Double Down aus Bodyposition 2. Kick Full/Double  <b>Zusatz:</b> 1. Gehaltener Arabian 2. Gehaltener Front-Tuck/ Front Full	<b>Priorität:</b> <b>Median:</b> 1. Cradle aus extended Stunts <b>Priorität:</b> <b>Elite:</b> 2. Double Down aus extended einbeinigen Stunts  <b>Zusatz:</b> 1. Double Down aus extended Body Positions	<b>Priorität:</b> 1. Layout Half Turn (mit Kick oder ohne) Front- Tuck Half 2. Arabian	<b>Priorität:</b> 1. Arabian 2. Pike Open Split Half 3. Kick Double Down  (Flipping Dismounts dürfen auch assisted geworfen werden, d.h. der Spotter darf auch den Abwurf mit unterstützen)  <b>Zusatz:</b> 1. Front Tuck ½ mit zweitem Werfer
<b>Body-positions</b>	alle	Stretch	alle	Stretch, Arabesque, Scale	alle	Stretch, Arabesque	alle
<b>Tosses verpflichtend in Groupstunt Kategorien</b>	1. Straight Ride	Straight Ride	1. Jump Tosses (Toe Touch, Pike) 2. Full 2. Ball X	1. Kick Full 2. Kick Double Full 3. Hitch Kick Full 4. Hitch Kick Double 5. Drei-Trick Tosses	1. Kick Full 2. Kick Double Full 3. Hitch Kick Full 4. Zwei - und Drei-Trick Tosses	1. Layout, X-Out, Arabian Half 2. Full, Doublefull, X-Out-Full, Arabian 1,5	1. Layout, X-Out, Arabian Half 2. Full, Doublefull, X-Out-Full, Arabian 1,5, Pike Open Doublefull

### Tie-Breaker Skills

Sofern in den Hinweisen zu den Tie-Breaker Skills nicht anders angegeben, ist das Standbein rechts und beim Tick-Tock wird vom linken auf das rechte Standbein gewechselt.

	<b>Bronze (bis Level 2) Groupstunt</b>	<b>Bronze (bis Level 2) Partnerstunt</b>	<b>Silber (bis Advanced = Level 3-4) Groupstunt</b>	<b>Gold (bis Elite = Level 4-5) Groupstunt</b>	<b>Silber/ Gold (Median/Elite = Level 3-5) Partnerstunt</b>	<b>Platin (bis Premier = Level 6-7)</b>	<b>Platin (bis Premier = Level 6-7)</b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prep Liberty</li> <li>2. Extended Block</li> <li>3. Prep Liberty - gehaltener Beinwechsel (Tick-Tock) zu Prep Stretch</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Toss Block - Pull Stretch Assisted (Assisted Partnerstunt)</li> <li>2. Toss Drill mit Release</li> <li>3. Walk-In Drill (Unterstützung nur beim Absetzen des Flyers, erste Phase alleine)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Basket Toss - Toe Touch</li> <li>2. Traditional Full Up - Prep Liberty</li> <li>3. Prep Liberty - gehaltener Beinwechsel (Tick Tock) Liberty Prep in extended Level in Stretch</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Backhandspring Up - Liberty</li> <li>2. Beinwechsel (Tick Tock) Stretch in Stretch (linkes Standbein auf rechtes Standbein)</li> <li>3. Hand in Hand Prep to Block</li> </ol>	<p><b>Silber:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Walk in Hands - Press Extension</li> <li>2. Step Up - Shoulder Stand - Pop Off</li> <li>3. Toss Hands</li> </ol> <p><b>Gold:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Toss Extension - Hands - Stretch</li> <li>2. Walk in Hands - Pump and Go Cupie</li> <li>3. Hand in Hand Prep in Block</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Round Off-Rewind</li> <li>2. Extended Hand in Hand to Liberty</li> <li>3. Layout Basket (seitlich stehend)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Extended Hand in Hand in Liberty</li> <li>2. Front Handspring in Liberty</li> <li>3. Rewind in Liberty</li> </ol>

### Hinweise Tumbling

Es ist empfehlenswert, das Programm ausgewogen mit Standing und Running Tumbling zu gestalten. In den Leistungsstufen Bronze, Silber und Gold werden Sprünge unter dem Wertungspunkt Jumps bewertet. In der Leistungsstufe Platin sind Sprünge optional. Die Tumbling Skills in den Leistungsstufen (Bronze, ...) sind immer bis einschließlich dem angegebenen Level laut aktueller Wettkampfordnung erlaubt. Folgend einige Vorschläge zur Gestaltung der Master-Routine, die Tabelle erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

	<b>Bronze (bis Level 2)</b>	<b>Silber (bis Level 3)</b>	<b>Gold (bis Level 4)</b>	<b>Platin (bis Level 5-7)</b>
<b>Tumbling Skills</b>	<p><b>Priorität:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rolle Vorwärts - Rad Beine zusammensetzen - Rolle rückwärts</li> <li>2. Rad - Bogengang</li> <li>3. Flugrolle - Radwende - Rolle rückwärts</li> <li>4. Rad mit Beinwechsel</li> </ol> <p><b>Zusatz:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bogengang Vorwärts</li> <li>2. Rolle Rückwärts in den Liegestütz</li> <li>3. Radwende Flick Flack Kombinationen</li> <li>4. Flick Flack</li> </ol>	<p><b>Priorität:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bogengang - Flick Flack</li> <li>2. Schrittüberschlag - Radwende (Flick Flack)</li> <li>3. Radwende - Flick Flack - Flick Flack</li> </ol> <p><b>Zusatz:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Radwende - Flick Flack Tuck</li> <li>2. Flick Flack - Flick Flack</li> </ol>	<p><b>Priorität:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Flick Flack - Flick Flack - Tuck</li> <li>2. Radwende - Layout</li> <li>3. Radwende - Flick Flack - Layout</li> <li>4. Salto Vorwärts</li> </ol> <p><b>Zusatz:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schrittüberschlag - Radwende - Flick Flack - Tuck</li> <li>2. Handstützüberschlag</li> </ol>	<p><b>Priorität:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Radwende - Full</li> <li>2. Radwende - Flick Flack - Full</li> <li>3. Radwende - Whip - Salto/ Flick Flack</li> <li>4. Flick Flack - Flick Flack - Layout</li> <li>5. Salto Vorwärts in Schrittstellung - Verbindung</li> <li>6. Toe Touch - Tuck</li> </ol> <p><b>Zusatz:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Arabian</li> <li>2. Überschlag - Salto Vorwärts</li> <li>3. Flick Flack - Flick Flack - Full</li> <li>4. Rad - Full</li> </ol>

### Tie-Breaker Skills

	<b>Bronze (bis Level 2)</b>	<b>Silber (bis Level 3)</b>	<b>Gold (bis Level 4)</b>	<b>Platin (bis Level 5-7)</b>
<b>Tumbling Skills</b>	1. Ansprung - Radwende - Strecksprung - Rolle rw in den Hockstand 2. Bogengang rw mit Beinwechsel 3. Handstand abrollen (mit gestreckten Armen)	1. Ansprung - Radwende - Flick Flack - Strecksprung 2. Bogengang rw - Bogengang rw mit Beinwechsel 3. Schrittüberschlag - Radwende	1. Standing Tuck 2. Schrittüberschlag - Radwende - Flick Flack - Tuck 3. Standing Flick Flack - Flick Flack	1. Ansprung - Radwende - Flick Flack - Layout 2. Ansprung - Handstützüberschlag - Strecksprung 3. Standing Flick Flack - Flick Flack - Tuck