

INDIVIDUELLE ELEMENTE >>> FLEXIBILITÄT			
FLEX 1	ODER	1V	 Mittelspagat, Oberkörper liegt flach auf dem Boden
		1V	 Grätschsitz - 90°, Oberkörper liegt flach auf dem Boden
FLEX 2		2V	 "Brücke" / "Bogen"; Beine sind lang
FLEX 3	ODER	3V	 "Brücke" / "Bogen"; ein Bein angewinkelt
		3V	 Von der Grundstellung nach "Brücke" / "Bogen"
FLEX 4	ODER	4V	 Mittelspagat
		4V	 Seitspagat
FLEX 5		5V	 Aus dem Handstand nach "Brücke" / "Bogen"
FLEX 6	ODER	6V	 "Brücke" / "Bogengang" vorwärts über die Unterarme ins Seitspagat
		6V	 Grundstellung > Handstand > mit geschlossenen Beinen "Bogengang" > mit geschlossenen Beinen aufstehen
FLEX 7	ODER	7V	 "Brücke" / "Bogengang" rückwärts
		7V	 "Brücke" / "Bogengang" vorwärts
FLEX 8	ODER	8V	 "Brücke" / "Bogengang" in das Seitspagat
		8V	 360°
		8V	 180° "Brücke" / "Bogengang" in den Handstand und > 180° Drehung im Handstand