













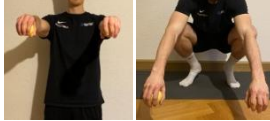
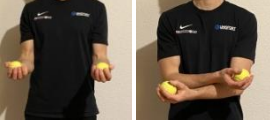




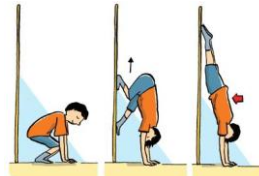


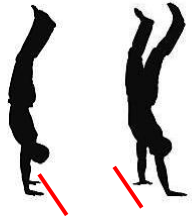



Übung	Level 1 (1Pkt.)	Level 2	Level 3	Level 4	Level 5
 Seilspringen	 Basic Jump 30x	 Down Under 1x	 Down Under 2x	 Down Under 4x	 Down Under 6x
 Yoga	 Einbeinstand 5 Sek.	 Waage 5 Sek.	 Krähe 5 Sek.	 Brücke 5 Sek.	 Kopfstand 5 Sek.
 Jonglieren	 2 Bälle in beiden Händen fallen lassen – fangen von unten 3x	 2 Bälle in beiden Händen fallen lassen – fangen von oben 3x	 Werfen – fangen über Kreuz 3x	 2 Bälle in einer Hand 3x	 Kaskade mit 3 Bällen 2x
 Handstand	 Handstandliegestütze im Stehen 5x	 Wall Walk 5x	 Handstand an der Wand 5 Sek.	 Handstand 1 Sek.	 Handstand laufen 2 Meter
 Liegestütze	w - 6 m - 15	w - 9 m - 20	w - 12 m - 25	w - 15 m - 30	w - 18 m - 35