

Schwierigkeitsstufe P5		
Ohne Handgerät		
Höchstwert:	15 Punkte (Inhalt 5 Punkte / Ausführung 10 Punkte)	
Ausgangsstellung:	Grundstellung in der linken vorderen Fläche, beide Arme an der linken Körperseite parallel gehalten, Blick zu Seite 1	
1 Ton Vorgabe		
Takt (Pkt.)	Zz	Übungsbeschreibung
Raumweg 1		
1 (0,1)	1-8	Seitgalopp nach re, Armkreis mit dem re Arm einwärts, 1/2 Drehung beim Schließen der Beine
2 (0,1)	1-8	Seitgalopp nach re, Armkreis mit dem re Arm einwärts, 1/2 Drehung beim Schließen der Beine. Arme in Tiefhalte führen
3 (0,1)	1-8	Plié, dabei auswärts Armkreis mit beiden Armen vor dem Körper, Arme kreuzen in Vorhalte einmal
4 (0,4)	1-8	5/8 Kreuzdrehung nach li zu Ecke 4, dabei Arme in Hochhalte führen, Passé-Stand auf ganzer Sohle mit gegengleichem Armkreis an jeder Körperseite mit Beginn und Ende in Hochhalte, in die Grundstellung schließen, dabei Arme in Seithalte führen
Raumweg 2		
5 (0,4)	1-8	4 Passeéhüpfer vw zu Ecke 4, Arme gegengleich mitschwingen
6 (0,4)	1-8	1 Chassé, Pferdchensprung mit 1/2 Drehung in die Grundstellung zu Ecke 8, dabei mit beiden Armen einen Armkreis, weitere halbe Drehung auf beiden Füßen zu Ecke 4
7 (0,1)	1-8	Auf einem Halbkreis nach li laufen, Armbewegung beliebig, Blick am Ende zu Ecke 8
Raumweg 3		
8 (0,2)	1-8	1 Chainé-Drehung, 2-3 Schritte vw mit jeweils einem rw Armkreis (Ecke 8)
9 (0,3)	1-8	Standwaage, in die Grundstellung schließen
10 (0,3)	1-8	2-3 Schritte vw, 7/8 Passé-Drehung nach re, Grundstellung zu Seite 7
11 (0,4)	1-8	Chassé, Schrittsprung (Seite 7)
12 (0,4)	1-12	Über den einbeinigen Kniestand und Absetzen außen neben den Unterschenkel zum Boden gehen, dabei drehen bis Seite 7 und enden in Sitz mit angehockten Beinen, eine ganze Sitzdrehung mit angehockten Beinen
13 (0,3)	1-8	Rolle rw mit angewinkelten Beinen in den Fersensitz mit Blick zu Seite 7
14 (0,4)	1-8	über den Kniestand aufstehen, 1/4 Drehung links (Seite 5), Rad, beenden in Grundstellung zu Seite 5
15 (0,1)	1-8	3/8 Drehung nach li mit gebeugten Knien, am Ende Knie wieder strecken, Arme in die Hochhalte führen
16 (0,2)	1-8	beidbeiniger Stand im Relevé, Arme in Hochhalte (Ecke 2)
Raumweg 4		
17 (0,2)	1-8	2 Chassé vw zu Ecke 2, Arme beliebig
18 (0,2)	1-8	1-2 Schritte vw, Strecksprung zu Ecke 2, 1/8 Drehung zu Seite 1
19 (0,2)	1-8	Gehüpfter Kreuzschritt nach li, kurze Pose, dabei re Hacke aufsetzen und li Knie leicht beugen, gegengleich wiederholen, Arme beliebig
20 (0,2)	1-8	Gegangene Drehung mit Fortbewegung zu Seite 1, Arme in 1. Position, zwei Wechselschritte auf dem Ort, Schlussstellung beliebig

Stand 27.11.2017

