

Ablauf Bewerbungsvideo Nationalteam Junior CoEd 4

Stunt

Toss

Standing
Tumbling

Running
Tumbling

Allgemeine Infos

- Bewerbung als Groupstunt (Flyer, Main, Side, Back) oder Partnerstunt.
- 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 die Bonusversion aufnehmen, 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
- Doublebase toss Extension
- ★ Partnerstunt walk in Hands - Extension

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!