

# Ablauf Bewerbungsvideo Nationalteam Senior Allgirl 5

Stunt

Double  
Base

Toss

Standing  
Tumbling

Running  
Tumbling

## Allgemeine Infos

- Bewerbung als Groupstunt (Flyer, Main, Side, Back).
- 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 direkt die Bonusversion filmen, 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

- 1,5 Up in Block
- Tic Toc in Bodyposition
- Loads (Backhandspring/Handstand/weitere Variationen)
- ★ Double Up in Block
- ★ 360° Tic Toc

## Transitions

- Full Around Low/High in Block
- Tic Toc Low/High in Bodyposition
- Tic Toc High/High
- ★ in Bodyposition
- ★ Full around Variation
- ★ in Bodyposition

## Dismounts

- Doubletwist aus Bodyposition
- Assisted Frontflip
- ★ Eigener Abgang
- ★ Assisted Frontfull

# DOUBLE BASE

## Mounts

- Walk in/Toss Hands    ★ Walk in/Toss Trophy/Extension
- All the way up Liberty

## Transitions

- Dip to Trophy/Extension

## Dismounts

- Twist

# TOSSES

Tipp: Saubere  
Elemente sind  
uns sehr wichtig!

## Non Twisting

- Toe Touch
- Pike Split

★ eigene Variation

## Twisting

- Kick Doublefull

★ Kick Kick Doublefull  
★ Hitch Kick Doublefull

# JUMP/STANDING TUMBLING

Tipp: Zeigt was  
ihr könnt!  
**HARDFLOOR**

Inkl.  
Jump

- Toe Touch Flick Flack → 3 von 4 Bewerbern

weitere

- Standing Backtuck → 2 von 4 Bewerbern
- ★ Toe Touch Backtuck

# RUNNING TUMBLING

Tipp: Zeigt was  
ihr könnt!  
**HARDFLOOR**

**Radwende**

+

- Flick Flack → 3 von 4 Bewerbern
- Flick Flack + Backtuck → 2 von 4 Bewerbern
- ★ Begeistert uns mit eurem höchsten Skill!