



## Trainingstechnische Voraussetzungen für die Aufnahme in die Advanced Class

**Diese Checkliste ist nicht die offizielle Voraussetzung für die Aufnahme in die Advanced Class. Sie dient nur als Leitfaden, damit der Schüler sein Niveau und die mögliche Aufnahme in diese Klasse einschätzen kann. Die Entscheidung für einen Übertritt liegt beim Trainer.**

### Beweglichkeit

| Name der Übung  | geprüft am Boden oder Ring | Ausführungsdetails   | Das kann ich             |
|---|----------------------------|--|--------------------------|
| <br>Sitting Frontsplit | am Boden                   | saubere Ausführung auf links und rechts<br>beim besseren Spagatbein ist Überspagat von Vorteil | <input type="checkbox"/> |
| <br>Lying Frontsplit   | am Boden                   | auf Rücken liegend ein Bein bis zum Kopf<br>sauber in den Spagat holen (nur eine Seite)        | <input type="checkbox"/> |
| <br>Hip Hold Split   | im Ring                    | saubere Ausführung (Endung in Hip Hold Schere)   | <input type="checkbox"/> |
| <br>Kings Cobra      | am Boden                   | auf Bauch liegend Füße zum Kopf  | <input type="checkbox"/> |

| Name der Übung    | geprüft am Boden oder Ring | Ausführungsdetails                                    | Das kann ich             |
|-------------------|----------------------------|---|--------------------------|
| Scorpion on Strop | im Ring                    | sauberer Eingang on Strop<br>sauberer Ausgang top bar | <input type="checkbox"/> |



### Kraft

| Name der Übung          | Boden- oder Ringfigur | Ausführungsdetails  | Das kann ich             |
|-------------------------|-----------------------|---|--------------------------|
| Pull ups from Dead Hang | am Ring, top bar      | 3 Klimmzüge aneinander, Start mit gestreckten Armen von vorne und von hinten haltend je 3 | <input type="checkbox"/> |



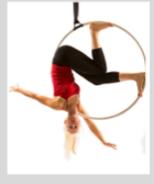
|                        |   |  |                          |
|------------------------|---|--|--------------------------|
| Leg lifter toes to bar | top bar oder under the hoop<br>wenn Ring genug hoch | Hände an oberer Kante haltend Beine gestreckt bis zum Gesicht (ohne Schwingen) | <input type="checkbox"/> |
|------------------------|---|--|--------------------------|



| Name der Übung  | Boden- oder Ringfigur   | Ausführungsdetails  | Das kann ich             |
|---|-------------------------|---|--------------------------|
| Skin the cat<br> | am Ring, under the hoop | Arme und Beine sind stets gestreckt<br>(Rückbeugung mindestens 45 Grad)   | <input type="checkbox"/> |
| Meathock<br>     | am Ring, under the hoop | Der Fleischhang muss auf beide Seiten<br>einhändig sauber ausgeführt werden<br>(Eine Hand wird erst losgelassen, wenn man<br>sauber im Meathock hängt.) | <input type="checkbox"/> |

### Körperspannung / Körperbeherrschung

| Name der Übung  | Boden- oder Ringfigur | Ausführungsdetails       | Das kann ich             |
|---|-----------------------|--------------------------|--------------------------|
| Fullback Balance<br> | im Ring               | 6 Sekunden ruhig haltend | <input type="checkbox"/> |

| Name der Übung  | Boden- oder Ringfigur | Ausführungsdetails   | Das kann ich             |
|---|-----------------------|--|--------------------------|
| Shoulder Stand Tuck<br>      | im Ring               | saubere und ruhige Ausführung  | <input type="checkbox"/> |
| Inverted Man in the Moon<br> | im Ring               | sauberer Wechseln von Man in the Moon<br>in den Inverted Man in the Moon | <input type="checkbox"/> |

### Warum up

Der Schüler ist in der Lage selbständig ein fundiertes Warm up durchzuführen.

### Choreographie

Voraussetzungen:

- Die Choreo wird flüssig präsentiert.
- Die Choreo wird im Spinning präsentiert.
- Die Übergänge werden flüssig präsentiert.
- Die Choreo beinhaltet auch anspruchsvolle Figuren.
- Das Lied wird passend ausgesucht.

**Ablauf**

(Die folgende Liste dient als Hilfe für den Schüler)

Name der Übung

Ausführungsdetails

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

13. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Legende**Man in the Moon**Mann im Mond**Full Back Balance**Volle Rückenbalance**Inverted**Verkehrter**Hip Hold**Hüfthalt**top bar**obere Kante des Rings**Scorpion on Strop**Skorpion am Seil**under the bar**untere Kante des Rings**Kings Cobra**Königs Kobra**Frontsplit**Vorderer Spagat**Shoulder Stand**Schulterstand**Lying Split**Liegender Spagat**Pull ups**Klimmzüge**Birds Nest**Vogelnest**Leg lifter**Beinheber**Toes to bar**Zehen zum Ring**Meathock**Fleischhang oder Scheibenwischer***Benennung der Beginnerfiguren**

Der Schüler kennt die wichtigsten Beginnerfiguren.