

BODEN

Übersicht aller Teile des CdP 2009 Stand 10.02.2010
(Angaben ohne Gewähr und z.T. umgangssprachlich)

Newsletter 23

WM 2009

Newsletter 24

	A-Teile = 0,1	B-Teile = 0,2	C-Teile = 0,3	D-Teile = 0,4	E-Teile = 0,5	F-Teile = 0,6	G-Teile = 0,7
EG I	A.d.Hdst. senken i.d.Winkel-/Grätschwinkelst. (2 Sek)	Spitzwinkelstütz (2Sek)	Spitzw. m. Bein waag. (Manna) (2 Sek)				
	Schweizer (2 Sek) a.d. Grätschstand	Heben z.Hdst. (2 Sek) geb. o. a.d. Bauchlage gestr.	Spitzwinkelstütz heben i.d. Hdst. (2Sek)	Manna heben i.d. Hdst. (2Sek)			
	A.d.Bauchlage schwingen i.d. Hdst. (2Sek)	Schweizer (2Sek) a.d. Spagat /Liegest./Winkel-/Grätschwinkelst.	Manna (2Sek) Ausschultern durch d. Hdst.	Manna (2Sek) Ausschultern i.d. Hdst. (2Sek)			
	Handstand (2Sek)	Senken / Schwingen i.d. Kopfkreuz (2Sek)	Heben i.d. Kopfkreuz(2Sek)				
	Stützwaage gegrr. (2Sek)	Stützwaage (2Sek)	Schwalbe(2Sek)				
	Hdst.1/2 o. 1/1 Dr.	Stützwaage gegrr. heben z. Hdst.	Stützwaage heben z. Hdst.	Schw. (2Sek) heben z. Kopfkr. (2Sek)			
	A.d. Spitzw. Überrollen i.d.Grätschstand						
	Endorolle	Endorolle geb.					
	Menichelli / Bogengang rw.						
	Bogengang vw.						
	Spagat						
	Standwaage(2Sek)	Standwaage (2Sek) im Spagat ohne Handhalte					
	Sprung z. Liegest. (auch m. 1/1 Dr.) / Sprung i.d. Hdst. (auch m. 1/2 Dr.)	Sprung vw. m. 2/1 Dr.					
	Sprung rw. m. 1/2 Dr. i.d. Liegest.	Sprung rw. m. 3/2 Dr.	Sprung rw. m. 5/2 Dr.				
	Sprung rw. i.d. Liegest. o. Bauchlage	Sprung rw. m. 1/1 Dr. i.d. Liegest.					
	Schmetterling	Tong Fei	Schm. m. 2/1 Dr.				
	Varianten d. Breakdance	Thomas z. Hdst.					
	Kreisflanke/Thomas	a.d. Hdst. i.d. Thomas	Gogoladse				
	Thomas m. 1/2 Spindel	Thomas 1/1 Spindel	1/1 Spindel z. Hdst.	Flanke z. Hdst. gespr. 1/1 Dr. Senken zur Fl.			
	a.d. Liegestütz vl. vorgrätschen z. Lgst.rl.	Thomas 1/2 Spindel z. Hdst.		1/1 Spindel z. Hdst. senken z. Thomas			
Russenwendeschwung 360 o. 540°	Russenwendeschw. 720 o. 900°	Russenw. 1080° (Fedorchenko)					
Rolle rw. d.d. Hdst. m. 1/2 Dr.	Rolle rw. m. gespr. 1/1 Dr.						
EG II	Kopf-/Nackenkippe						
	Kopf-/Nackenk. m.1/2 Dr. z.Hdst. o. 1/1 Dr. z. Lst rl.						
	Überschl. (auch eingespr.)	Überschlag z. Liegest.	Überschlag z. Abrollen (Marinich)	Marinich gestr.			
	Hechtrolle	Hechtrolle 1/1 Dr.	Hechtrolle 2/1 Dr.				
	Salto vw. geh.o.geb.		3/2 Salto geh./geb.	Dosa geh.	Dosa geb.		
	Freier Schritzüberschlag vw.			Dosa geh.1/2 Dr.	Dosa geb.1/2 Dr.		
		Salto vw. gestr.	Salto vw. gestr. z. Liegest.	Salto vw. gestr. z. Abrollen			
		Salto vw. m.1/2 Dr.	Salto vw. m. 1/1 Dr.	Salto vw.2/1 Dr.	Salto vw. 5/2 Dr.	Salto vw. 3/1 Dr.	
			Salto vw.3/2 Dr.				
		Salto vw. z. Liegestütz	Salto vw. m. 1/1 Dr.z. Liegest.	Salto vw. m. 1/1 Dr.z. Abr.			
EG III	Salto rw. geh.o.geb.		Dosa rw.	Dosa m.1/1 Dr. (Tsukahara)	Dosa m.2/1 oder 5/2 Dr.		Dosa m.3/1 Dr. (Ri Jong Song)
		Salto rw. z. Spagat	Salto rw. 1/1 Dr.z. Spagat				Dreifachsalto (Ljukin)
	Flick-Flack	Temposalto rückw.	Dosa rw. geb.	Tsukahara geb.		Dosa rw. gestr./ geb. mit 2/1 Dr.	
		Salto rückw. gestr.		Dosa rw. gestr. (auch mit 1/2 Dr.)	Dosa rw. gestr. mit 1/1 o.3/2 Dr.	Dosa rw. gestr. mit 2/1 o. 5/2 Dr.	
		Salto rw. m. 1/2 Dr.	Salto rw.m. 3/2 Dr.	Salto m. 5/2 Dr.	Salto m. 7/2 Dr.		
		Salto rw. m. 1/1 Dr.	Salto rw.m. 2/1 Dr.	Sa rw. m. 3/1 Dr.		S. rw. m. 4/1 Dr.	
EG IV	Sprung rw. m. 1/2 Dr. gehechtet zum Abrollen	Sprung rw. m. 3/2 Dr. gehechtet zum Abrollen	Spr. rw. m. 5/2 Dr. zum Abrollen				
	Spr.rw. m. 1/2 Dr. Überschl.	Twist geh. oder geb.		Doppeltwist geh.	Doppeltwist geb.	Doppeltwist gestr. (Tamayo)	
		Twist gestr.		Doppeltwist geh. m. 1/2 Dr.	Doppeltwist geb. m. 1/2 Dr.	Doppeltwist geb./gestr. m. 1/1 Dr. (Hypolito)	
		Twist z. Liegest.	Twist z. abrollen	Twist gestr. z. Abr.	Hypolito geh.		
				1 1/2 Salto rw. m. 1 1/2 Dr. z. Abr. (Thomas)	Thomas gestr.		
	freies Rad (Araber)	Sprung vw. m.1/2 Dr. Salto rw.		Spr.vw. m.1/2 Dr. Dosa rw.			
	Salto sw.	Salto sw.gest.	Dosa sw. geh.	Dosa sw. gegrr.			
	Salto sw. m. 1/2 Dr.	Salto sw. m. 1/1 Dr.					
		3/2 Salto sw. Z. Abr. (Li Yuejiu)		Dosa sw. m.1/1 Dr. (Lou Yun)			