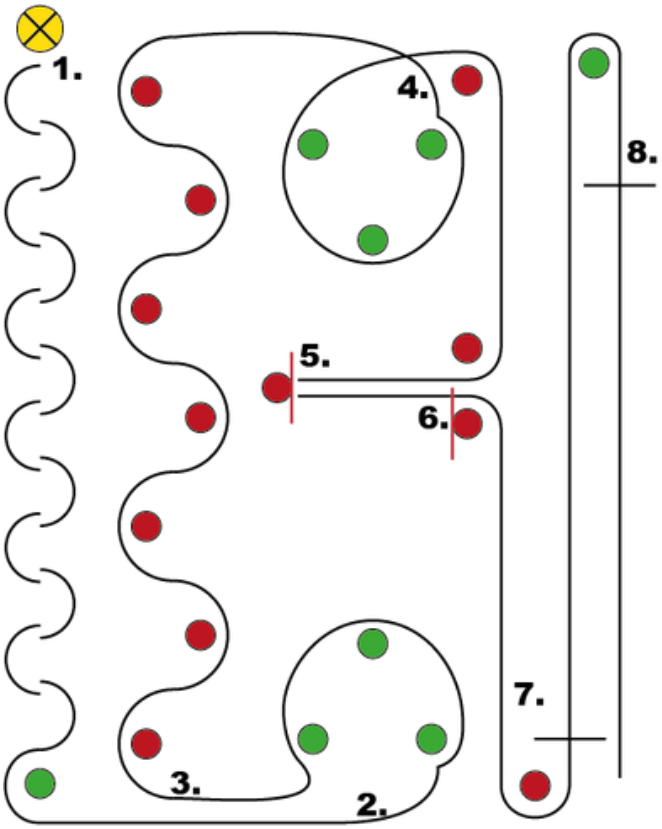
# Bronzene Kufe

**Hinweis**
Es werden immer beide Seiten (L+R) in der Prüfung gesichtet. Dies ist eine wichtige Grundlage für die Features in den Kürklassen.

**Teil 1: Elemente-Parkour:**




1. Cross Rolls va
2. Links: Lva Dreier
   (danach re einbeinig kurz stehen)
   anschließend sofort fliesend rw ÜS
   kurzer Auslauf
3. ve Bögen (keine Schwungbögen)
   Gegenhaltung, ausgedrehtes
   & gestrecktes Spielbein
4. Rva Dreier - 2 rw ÜS - Auslauf
   (wie 2. nur Rechts)
5. Anlauf Bremsen Rve
6. Anlauf Bremsen Lve
7. Anlauf- Kanadierbogen-Flieger (6 sek)
8. Anlaufen Kanone
   (Aufstehen muss nicht gelingen)

**Teil 2: Element 9+10 wird extra getestet:**

9. Pirouette L (2-beinig 4U)
10. Pirouette R (2-beinig 4U)

Die Bronzene Kufe soll die **grundlegenden Bewegungsformen** beherrschen.