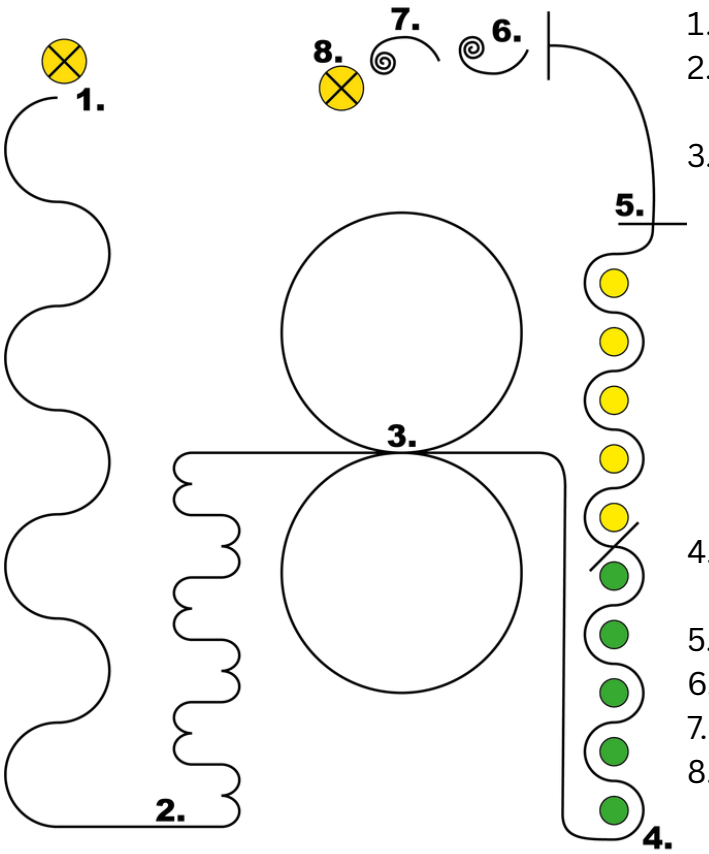
Silberne Kufe

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. 6x va Schwungbögen mit Gegenhaltung
2. 6x ve Dreier im Wechsel L+R
   (dürfen 2-beinig auf vorwärts drehen)
3. Im Achter (2x):
   Lva 3-er
   - 2x rü ÜS - ra Bogen stehen
   - Dreiersprung- Landung zweibeinig/einbeini
   - Auslauf ra – 1-2 vw ÜS
   Rva 3-er
   - 2x rü ÜS - ra Bogen stehen
   - Dreiersprung- Landung zweibeinig/einbeini
   - Auslauf ra – 1-2 vw ÜS
4. Slalom einbeinig Lvw (4 Hütchen),
   dann wechseln auf Rvw(4 Hütchen)
5. Umdrehen rw ÜS – Bremsen re
6. Pirouette R re (2U)
7. Pirouette L re (2U)
8. Endpose

Teil 2: Element 9 wird extra getestet

9. Arabesque va + ve, L+R 4 Sek. am Kreis

Die Silberne Kufe soll bereits **figurenähnliches Laufen, grundlegende Sprungformen und Pirouetten-Vorübungen** beherrschen.