

## Übungsreihenfolge Beginner

- 1 Platz in der Gruppe, 30 Sekunden [1]
- 2 Bringen über eine Hürde [5]
- 3 Freifolge [2]
- 4 Voransenden in ein Viereck [6]
- 5 Heranrufen in die Grundposition [4]
- 6 Kontrolle auf Distanz [8]
- 7 Position aus der Bewegung [3]
- 8 Bringen eines Gegenstandes [7]
- 9 Um einen Kegel herumschicken [9]
- 10 Gesamteindruck [10]