



|                                     |      |                           |       |
|-------------------------------------|------|---------------------------|-------|
| <b>0.0 Griffe</b>                   | 0.01 | Ristgriff                 | RG    |
|                                     | 0.02 | Kammgriff                 | KG    |
| <b>1.0 Unterschwünge</b>            | 1.01 | Bodenschwung              | KG    |
|                                     | 1.02 | Beinumschwung             | KG    |
|                                     | 1.03 | Unterschwung              | KG    |
|                                     | 1.04 | Urner Unterschwung        | KG    |
|                                     | 1.05 | Urner Unterschwung        | RG    |
|                                     | 1.06 | Unterwaldner Unterschwung | KG    |
|                                     | 1.07 | Kniekehlenwelle           | KG/RG |
|                                     | 1.08 | Beinumwurf                | KG    |
|                                     | 1.09 | Beinunterwurf             | KG    |
|                                     | 1.10 | Beinaufwurf               | RG    |
|                                     | 1.11 | Beinüberwurf              | RG    |
|                                     | 1.12 | Beinstich                 | KG    |
|                                     | 1.13 | Glernerstich              | KG    |
|                                     | 1.14 | Beinabwurf                | RG/KG |
| <b>2.0 Leib- und Körperschwünge</b> | 2.01 | Anschwung                 | RG    |
|                                     | 2.02 | Daumenschwung             | RG    |
|                                     | 2.03 | Schnecke                  | RG    |
|                                     | 2.04 | Kocher                    | KG    |
|                                     | 2.05 | Hosensackschwung          | KG    |
|                                     | 2.06 | Wellenberger              | KG    |
|                                     | 2.07 | Kopfüberzug               | KG    |
|                                     | 2.08 | Abschwung im Ellbogen     | KG    |
|                                     | 2.09 | Rückenschwung             | KG    |
|                                     | 2.10 | Müllerschwung             | RG    |
|                                     | 2.11 | Kopfwelle                 | KG    |
|                                     | 2.12 | Kopfüberwurf              | RG    |
|                                     | 2.13 | Hüftwurf                  | KG    |
|                                     | 2.14 | Achselwurf                | RG    |
|                                     | 2.15 | Rückenüberwurf            | RG    |
|                                     | 2.16 | Hüftüberwurf              | RG    |
|                                     | 2.17 | Achselüberwurf            | RG    |
|                                     | 2.18 | Achsel-Rückenüberwurf     | RG    |
|                                     | 2.19 | Rückenstich               | KG    |
|                                     | 2.20 | Mühlirad                  | KG    |
|                                     | 2.21 | Offener Überwurf          | RG    |
| <b>3.0 Tellerschwünge</b>           | 3.01 | Einfaches Dächli          | KG    |
|                                     | 3.02 | Luzerner Dächli           | RG    |
|                                     | 3.03 | Stalder Dächli            | RG    |
|                                     | 3.04 | Gstaader Dächli           | KG    |
|                                     | 3.05 | Weggiser Dächli           | RG    |
|                                     | 3.06 | Doppeldächli              | KG    |
|                                     | 3.07 | Hinderzidächli            | RG    |
|                                     | 3.08 | Tellerschwung-Innen       | KG    |
|                                     | 3.09 | Tellerschwung-Aussen      | KG    |
|                                     | 3.10 | Einfacher Schlängger      | KG    |



---

|  |      |                                 |    |
|--|------|---------------------------------|----|
| <b>4.0</b> Mittelhochschwünge            | 4.01 | Stecher                         | KG |
|  | 4.02 | Bürgenstöckler                  | RG |
|  | 4.03 | Hoher Schlängger                | KG |
|  | 4.04 | Hoher Flachaufwurf              | RG |
|  | 4.05 | Länder                          | KG |
|  | 4.06 | Kniekehlenländer                | KG |
|  | 4.07 | Seitenländer                    | KG |
|  | 4.08 | Seitenstecher                   | RG |
|  | 4.09 | Rückenstecher                   | RG |
|  | 4.10 | Griggelenschwung                | KG |
| <hr/>                                    |      |                                 |    |
| <b>5.0</b> Hochschwünge                  | 5.01 | Hoher Aufwurf                   | RG |
|  | 5.02 | Rigihoch                        | KG |
|  | 5.03 | Hoher Seitenstecher             | RG |
|  | 5.04 | Hoher Überschlag                | RG |
|  | 5.05 | Oberländerstich                 | KG |
|  | 5.06 | Pilatusstich                    | KG |
| <hr/>                                    |      |                                 |    |
| <b>6.0</b> Bein- und Körperkombinationen | 6.01 | Beinwelle-Überwurf              | RG |
|  | 6.02 | Unterschwung-Beinüberwurf       | KG |
|  | 6.03 | Urner Unterschwung-Beinüberwurf | RG |
|  | 6.04 | Doppel-Beinüberwurf             | RG |
|  | 6.05 | Beinwelle-Doppel-Beinüberwurf   | RG |
|  | 6.06 | Beinüber-Abwurf                 | RG |
|  | 6.07 | Doppel-Beinabwurf               | RG |
|  | 6.08 | Beinauf-Abwurf                  | RG |
|  | 6.09 | Beinauf-Über-Abwurf             | RG |
|  | 6.10 | Beinauf-Überwurf-ein Bein       | RG |
|  | 6.11 | Beinauf-Überwurf-beide Beine    | RG |
|  | 6.12 | Beinauf-Überwurf-direkt         | RG |
|  | 6.13 | Beinaufwurf-Dächli              | RG |
|  | 6.14 | Kopfwelle-Abwurf                | KG |
|  | 6.15 | Achsel-Beinabwurf               | RG |
|  | 6.16 | Rückenstich-Beinabwurf          | KG |
|  | 6.17 | Tellerschwung-Innen-Abwurf      | KG |
|  | 6.18 | Tellerschwung-Aussen-Abwurf     | KG |
| <hr/>                                    |      |                                 |    |
| <b>7.0</b> Zuwürfe für Duette            | 7.01 | Flachwurf KG                    | KG |
|  | 7.02 | Flachwurf RG                    | RG |
|  | 7.03 | Flachwurf-quer RG               | RG |
|  | 7.04 | Flachwurf-quer KG               | KG |
|  | 7.05 | Tellerschwung-Innen             | KG |
|  | 7.06 | Tellerschwung-Aussen            | KG |
|  | 7.07 | Schlängger                      | KG |
|  | 7.08 | Stecher                         | KG |
|  | 7.09 | Seitenländer                    | KG |
|  | 7.10 | Seitenstecher                   | RG |
|  | 7.11 | Hoher Seitenstecher             | RG |
|  | 7.12 | Hoher Überschlag                | RG |
|  | 7.13 | Oberländerstich                 | KG |
|  | 7.14 | Pilatusstich                    | KG |

---