
















Eingeschränkte Strukturgruppen in der Kür Spirale sind:

-  1. Richtungswechsel ohne Bindungen (alle Varianten, auch: Umsteigekippwechsel, Spagatkippwechsel)
-  2. Freier Wechsel mit Bindungen (alle Varianten)
-  3. Übungen mit Spagat (Große und Kleine Spirale zählen zu einer Strukturgruppe)
-  4. Übungen mit Bücke
-  5. Übungen mit Seitbrücke rückgeneigt ohne Bindungen (Große und Kleine Spirale zählen zu einer Strukturgruppe)
-  6. Übungen mit Seitliegestütz mit Seitaufspreizen
-  7. Dezentrale Übungen in der Kleinen Spirale
-  8. Übungen in der Vertikalen Spirale

Eingeschränkte Strukturgruppen in der Kür Gerade sind:

-  1. Knieumschwung (alle Varianten)
-  2. Hüftumschwung (alle Varianten)
-  3. Hohes Überhocken (alle Varianten)
-  4. alle Elemente, die den Kniependelhang beinhalten – als zentrale oder dezentrale Elemente
-  5. Hüftabschwung mit ½ Drehung
-  6. Hohe Rolle (alle Varianten)
-  7. Riesenbrücke (alle Varianten – auch einarmig)