

## TTS Pokal ab 2021

### AT:

1. Penche
2. Seitspagat
3. Vorspreizen
4. Rückbeuge aktiv
5. Balance
6. Doppeldurchschläge
7. Stabi
8. Speedy Jumps

### GT:

AK 9 15 sec: ADs nach Wahl Reifen und Keulen Pflichtübung

AK 10 20 sec: 1 R und ADs nach Wahl Ball und Reifen

### KT:

AK 9 Körpertechnikübung

AK 10 Körpertechnikübung