



## NRW- Freiläufer

Neue Inhalte	
1.	Vorwärts Übersetzen auf dem Kreis re+li mit Auslauf va oder ve
2.	Rückwärts Übersetzen auf dem Kreis re+li mit Auslauf auf dem Kreis ra
3.	Dreierwalzer auf dem Kreis re+li
4.	Drehsprung von 2 Füßen auf dem Kreis: von vw auf rw
5.	Dreiersprung
6.	Standpirouette auf einem Bein mind. 3 Umdrehungen
7.	Flieger vorwärts auf dem Kreis mind. 6 sec.
8.	Bremsen