

## Pflichtübungen Zweisprungwettkampf

Stufe	Bewegungsaufgabe	Beispiele
<b>P1</b> 1,0 P.	Sitzlandung mit insgesamt 1/1 Schraube	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sitz – 1/1 Schraube i.d. Stand</li><li>• 1/1 Schraube i.d. Sitz – Stand</li><li>• ½ Schraube i.d. Sitz – ½ Schraube i.d. Stand</li></ul>
<b>P2</b> 2,0 P.	Sitzlandung mit insgesamt 1 ½ Schrauben	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sitz – 1 ½ Schrauben i.d. Stand</li><li>• 1/1 Schraube i.d. Sitz – ½ Stand</li><li>• ½ Schraube i.d. Sitz – 1/1 Schraube i.d. Stand</li></ul>
<b>P3</b> 3,0 P.	Rückenlandung	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rückensprung – Stand</li><li>• Rückensprung – ½ Schraube i.d. Stand</li></ul>
<b>P4</b> 4,0 P.	Rückenlandung mit insgesamt 1/1 Schrauben	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rückensprung – 1/1 Schraube i.d. Stand</li><li>• ½ Schraube i.d. Rücken – ½ Schraube i.d. Stand</li></ul>