

Sprungprogramm 2018							25 w & 17m = 42	Version: 1.1	1. Saisonhälfte	
Takt	Anlage 1 frei von links	Anlage 2 frei von rechts	Anlage 3 frei von links	Anlage 4 frei von rechts	Anlage 5 frei von links	Anlage 6 frei von rechts	Sprung	Bemerkung	Kommentar	
Intro	1	Auftakt								
	2									
	1									
	2									
	1									
	2									
	1									
	2									
	1									
	2									
	1	Julien					Showsprung	zum Stand	frei wählbar	
	2									
	1		Süess				Showsprung	zum Stand	frei wählbar	
	2									
	1			Sämi			Showsprung	zum Stand	frei wählbar	
	2									
	1				Smiley		Showsprung	zum Stand	Tsouk	
	2									
	1	Schmidli					Showsprung	zum Stand	1 1/2 Salto geb	
	2									
	1		Aebi				Showsprung	zum Stand	1 1/2 Salto gestr.	
	2									
	1			Basil			Showsprung	zum Stand	1 1/2 Salto gestr. 1/1 Dreh.	
	2									
	1									
	2									
	1	Marianne	Ramona			Nadine	Céline	Salto geh.		
	2							Salto geb.		
	1			Carina	Nicole			Salto geb. 1/2 Dreh.		
	2	Marina	Laura					Salto geh.		
	1				Thibault	Remo		Salto geb.		
	2			Manu	Sina			Salto geb. 1/2 Dreh.	zum Stand kurz stehen bleiben	
	1									
	2									
	1	Daniela						1 1/2 Salto geh.		
	2		Sonja					1 1/2 Salto geh.		
	3	Nina						1 1/2 Salto geb.	1 1/2 Salto geh.	
	4		Sara					1 1/2 Salto geb.	1 1/2 Salto geh.	
	1			Bume				1 1/2 Salto geb.		
	2				Fla			1 1/2 Salto geb.		
	3			Fabio				1 1/2 Salto geb.		
	4				Tinu			1 1/2 Salto geb.		
	1					Andy		Doppel geh. 1/2 Dreh.	zum Stand	
	2						Severin	Doppel geh. 1/2 Dreh.	zum Stand	
	3									
	4									
	1									
	2									
	3									
	4									
	1	Ramona		Laura				Salto geb		
	2		Marianne		Thibault			Salto geb.		
	1							Salto geb.		
	2							Salto geb.		
	1			Sara	Nicole			Salto geb.		
	2				Marina	Nadine		Salto geb.		
	1									
	2	Sina	Daniela	Sonja				Salto gestr.	in der Mitte: 1 1/2 Salto geh.	
	1				Manu	Céline	Carina	Salto gestr.	in der Mitte: 1 1/2 Salto geh.	
	2									
	1	Fla	Nina	Remo				Salto gestr.	in der Mitte: 1 1/2 Salto geh.	
	2									
	1									
	2									
	1	Basil						Doppelsalto geh.	in Rolle Doppelsalto geh. 1/2 Dreh.	
	2									
	3			Tinu				Doppelsalto geh.	in Rolle Doppelsalto geh. 1/2 Dreh.	
	4									
	1		Fabio		Aebi			1 1/2 Salto geb.		
	2									
	3									
	4									
	1			Severin				Doppelsalto geh. 1/2 Dreh.	Doppelsalto geb. 1/2 Dreh.	
	2									
	3				Sämi			Doppelsalto geh. 1/2 Dreh.	Doppelsalto geb. 1/2 Dreh.	
	4									
	1			Bume		Andy		Doppelsalto geb. 1/2 Dreh.	Doppelsalto geb.	
	2									
	3									
	4									
	1	Julien						Tsouk		
	2			Schmidli				Tsouk		
	1									
	2									
	1		Süess		Smiley			Doppelsalto geb. 1/2 Dreh.		
	2									
	1									
	2									

Sprungprogramm 2018							25 w & 17m = 42	Version: 1.1	1. Saisonhälfte	
Takt	Anlage 1 frei von links	Anlage 2 frei von rechts	Anlage 3 frei von links	Anlage 4 frei von rechts	Anlage 5 frei von links	Anlage 6 frei von rechts	Sprung	Bemerkung	Kommentar	
1										
2										
1										
2										
1										
2										
1			Fabio		Aebi		Barani			
2		Fla		Severin			Barani			
1			Bume		Andy		Barani			
2		Schmidli		Tinu			Barani			
1										
2										
1		Laura	Daniela	Sonja	Marina		Frauen in Hebefigur	aus Tramp grätschen		
2										
1		Sina					Sprungrolle			
2			Nina				Sprungrolle			
3				Céline			Sprungrolle			
4					Manu		Sprungrolle			
1							Sprungrolle			
2							Sprungrolle			
3										
4										
1										
2										
3							Hebefiguren 1. Stock höher	auf 3, 4		
4										
1										
2										
3										
4										
1		Julien	Smiley	Sämi	Süess		Hechtsalto geb.	in Rolle		
2										
1										
2										
1							Abbau			
2										
1										
2										
1										
2										
1			Carina	Ramona	Nadine	Nicole	Salto geb.			
2										
1			Céline	Nina	Thibault	Remo	Salto geb.			
2										
1			Schmidli	Daniela	Sonja	Marina	Salto geb.			
2										
1										
2										
1			Marianne				Hechtsalto geb.			
2							Hechtsalto geb.			
1	Laura	Sara		Manu			Hechtsalto geb.			
2			Sina				Hechtsalto geb.			
1		Fabio		Bume			Hechtsalto geb.			
2			Severin				Hechtsalto geb.			
1	Fla			Andy			Hechtsalto geb.			
2		Basil								
1										
2										
1										
2										
1	Julien	Smiley	Sämi	Süess	Tinu	Aebi	Hechtsalto geb.	zum Stand		
2										

Mitteltitel (01:10)

3. Sprung (01:36)

Sprungprogramm 2018							25 w & 17m = 42	Version: 1.1	1. Saisonhälfte	
Takt	Anlage 1 frei von links	Anlage 2 frei von rechts	Anlage 3 frei von links	Anlage 4 frei von rechts	Anlage 5 frei von links	Anlage 6 frei von rechts	Sprung	Bemerkung	Kommentar	
Musikwechsel	1									
	2									
	1									
	2									
	1									
	2									
	1									
	2									
	1									
	2									
	1									
	2									
	1									
	2									
	1									
	2									
	1		Carina		Nadine			Salto geb.	Salto geb. 1/2 Dreh.	
	2									
1	Ramona		Nicole				Salto geb.	Salto geb. 1/2 Dreh.		
2										
1		Thibault		Céline			Salto geb.	Salto geb. 1/2 Dreh.		
2										
1										
2										
1	Daniela		Remo		Smiley		Barani			
2										
1		Sina		Sonja			Barani			
2										
1	Nina		Manu		Sara		Barani			
2										
1		Fla		Laura			Barani			
2										
1	Andy						Barani			
2		Severin					Barani			
3			Bume				Barani			
4				Schmidli			Barani			
1					Fabio		Barani	alle gemeinsam weg laufen		
2										
3										
4										
1						Marianne	Salto gestr. 1/1 Dreh.			
2					Marina		Salto gestr. 1/1 Dreh.			
3				Tinu			Salto gestr. 1 1/2 Dreh.			
4			Aebi				Salto gestr. 1 1/2 Dreh.	alle gemeinsam weg laufen		
1										
2										
3										
4										
1		Sämi					Salto gestr. 1 1/2 Dreh.			
2										
3			Basil				Salto gestr. 1 1/2 Dreh.			
4										
1				Julien			Salto gestr. 1 1/2 Dreh.			
2										
3					Süess		Salto gestr. 2 1/2 Dreh.	alle gemeinsam weglaufen		
4										
1										
2										
3										
4										
1										
2										
3										
4										

Sprungprogramm 2018							25 w & 17m = 42	Version: 1.1	1. Saisonhälfte	
Takt	Anlage 1 frei von links	Anlage 2 frei von rechts	Anlage 3 frei von links	Anlage 4 frei von rechts	Anlage 5 frei von links	Anlage 6 frei von rechts	Sprung	Bemerkung	Kommentar	
1		Ramona					Salto geb.	in Rolle		
2	Carina						Salto geb.	in Rolle		
3		Nicole					Salto geb.	in Rolle		
4	Nadine						Salto geb.	in Rolle		
1		Daniela					Salto geb.	in Rolle		
2	Thibault						Salto geb.	in Rolle		
3		Marina					Salto geb.	in Rolle		
4	Laura						Salto geb.	zum Stand		
1		Nina					Salto geb.	zum Stand		
2										
3										
4										
1			Marianne				1 1/2 Salto geh.	1 1/2 Salto geb.		
2				Sara			1 1/2 Salto geh.			
3			Sonja				1 1/2 Salto geh.	1 1/2 Salto geb.		
4				Manu			1 1/2 Salto geh.			
1			Sina				1 1/2 Salto geh.			
2				Basil			1 1/2 Salto geh.			
3			Fla				1 1/2 Salto geb.			
4				Fabio			1 1/2 Salto geb.			
1			Céline				1 1/2 Salto geb.			
2				Andy			1 1/2 Salto geb.	1 1/2 Salto gestr.		
3										
4										
1										
2										
3										
4										
1						Remo	Doppelsalto geb.	in Rolle		
2					Tinu		Doppelsalto geb.	in Rolle		
3						Bume	Doppelsalto geb.	in Rolle		
4					Severin		Doppelsalto geb.	in Rolle		
1						Smiley	Doppelsalto geb.	in Rolle		
2					Sämi		Doppelsalto geb.	in Rolle		
3						Süess	Doppelsalto geb. 1/2 Dreh.	zum Stand		
4					Julien		Doppelsalto geb. 1/2 Dreh.	zum Stand		
1										
2										
3										
4										
1			Schmidli	Aebi			1 1/2 Salto gestr.			
2										
1										
2										
1										
2										
1										
2										
1										
2										

5 Sprung (02:37)

Pause

Sprungprogramm 2018							25 w & 17m = 42	Version: 1.1	1. Saisonhälfte	
Takt	Anlage 1 frei von links	Anlage 2 frei von rechts	Anlage 3 frei von links	Anlage 4 frei von rechts	Anlage 5 frei von links	Anlage 6 frei von rechts	Sprung	Bemerkung	Kommentar	
6. Sprung (03:10)	1 Daniela	Nadine	Ramona	Carina	Marina	Thibault	Salto geb.			
	2									
	1	Marianne	Sara	Laura	Nicole		Salto gestr.			
	2									
	1	Sonja	Manu	Sina	Nina		1 1/2 Salto geh.			
	2									
	1									
	2									
	1	Andy	Fla	Basil	Céline	Fabio	Schmidli	1 1/2 Salto geb.		
	2									
	1	Remo	Tinu	Bume	Severin	Smiley		Doppelsalto geb.	Doppelsalto geh. 1/2 Dreh. Rolle rw.	
	2									
	1									
	2									
	1		Julien	Süess	Sämi	Aebi		Doppelsalto geb. 1/2 Dreh.		
	2									
	1									
	2									
	1	Remo / Andy	Tinu / Julien	Süess / Bume	Severin / Sämi	Smiley / Aebi	Thibault / Schmidli	Männer auf Position		
	2									
	1	Sonja	Daniela	Laura	Ramona	Sina	Marina	Frauen in Hebefigur	Beine auf letztes "4" öffnen	Hoher Spagat
2										
1	Manu/Sara	Fla / Nadine	Basil	Céline	Fabio		Böckli unten		Fla, Nadine und Mü machen 3-	
2	Sara/Manu	Marianne	Nina	Carina	Nicole		Böckli oben			
1										
2										
1										
2										
Einzelanführung	Sprünge geh.		Arme an Körper							
	Sprünge geb.		Arme an Körper							
	Sprünge gestr.		Arme Seithalte							
	Hechtsprünge		Arme Seithalte							
	Barani		Arme an Körper							
	Stand		Landeposition Arme Vor/Seithalte							
	abrollen mit Rolle		Landeposition über Handstand in Seithalte							
			Landeposition Arme Hochhalte in Rolle zum wegrennen (keine Sprungrolle)							
			v							
			Ersatz:							