

## Erlaubte Sprünge Kofferpackwettkampf

### Muffelsausen 2017

1. Pflicht	2. Pflicht	3. Pflicht	4. Pflicht
<b>Erlaubte Standsprungkombinationen</b>			
Hocke			
Bücke			
Grätsche			
halbe Schraube			
ganze Schraube			
-	-	1 ½ Schrauben	
Sitz			
-	Bauch		
-	Rücken		
-	Salto (vw, rw, je c)	Salto (vw, rw, je a, b, c)	
-	-	Barani (a, b, c)	
-	-	-	¾ vw in den Rücken
-	-	-	¾ rw in den Bauch
-	-	-	1 ¼ rw
-	-	-	Cody (1 ¼ rw. aus dem Bauch)
-	-	-	Babyfliffis (1 ¼ vw. aus dem Rücken)
<b>Erlaubte Schraubkombinationen</b>			
halbe Schraube in den Sitz			
halbe Schraube aus dem Sitz			
Sitz halbe Schraube in den Sitz			
		ganze Schraube in den Sitz	
		ganze Schraube aus dem Sitz	
		Sitz ganze Schraube in den Sitz	
			1 ½ Schraube in den Sitz
			1 ½ Schraube aus dem Sitz
			sitz 1 ½ Schrauben in den Sitz
halbe Schraube Hocke			
halbe Schraube Bücke			
halbe Schraube Grätsche			
		halbe Schraube in den Bauch / Rücken	
		halbe Schraube aus dem Bauch / Rücken	
		ganze Schraube in den Rücken	
			ganze Schraube in den Bauch
		ganze Schraube aus dem Bauch / Rücken	
			1 ½ Schrauben in den Rücken
			1 ½ Schrauben aus dem Bauch / Rücken

1. Pflicht	2. Pflicht	3. Pflicht	4. Pflicht
<b>Erlaubte Bauch- und Rückenkombinationen</b>			
		<b>Aus dem Bauch...</b>	
		...¼ Salto in den Sitz (und zurück)	
		...½ Salto rw in den Rücken (und zurück)	
		... ½ Schraube in den Bauch („Heli“)	
		...½ Schraube in den Stand	
		...½ Schraube und ¼ Salto in den Sitz (und zurück)	
		...½ Schraube in den Rücken (und zurück)	
		...1 Schraube in den Stand	
		...½ Schraube und ¼ Salto in den Sitz	
		...½ Schraube und ½ Salto in den Bauch	
		<b>Aus dem Rücken...</b>	
		¼ Salto in den Sitz (und zurück)	
		...½ Salto vw in den Bauch (und zurück)	
		...½ Schraube in den Stand	
		...½ Schraube und ¼ Salto in den Sitz (und zurück)	
		...½ Schraube in den Bauch (und zurück)	
		...1 Schraube in den Stand	
		...½ Schraube und ¼ Salto in den Sitz	
		½ Schraube und ½ Salto in den Rücken („Rücke halbe Rücken“)	
		...¾ Salto rw in den Stand ( <b>Muffel</b> )	



**MUFFELSAUSEN**  
STUTTGART 2017