

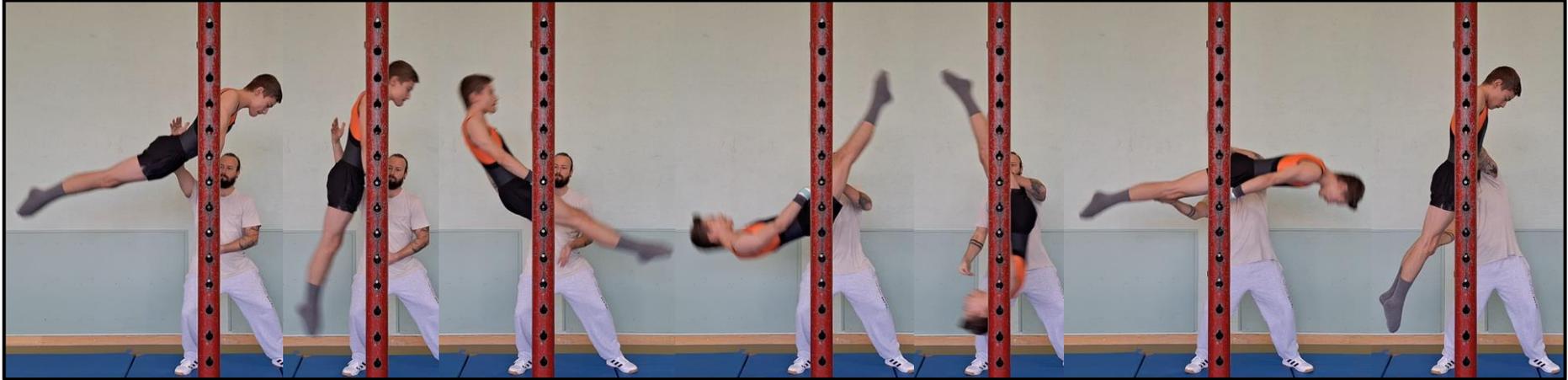
Überspreizen



Felgaufschwung



Felgumschwung



Unterschwung zum Niedersprung



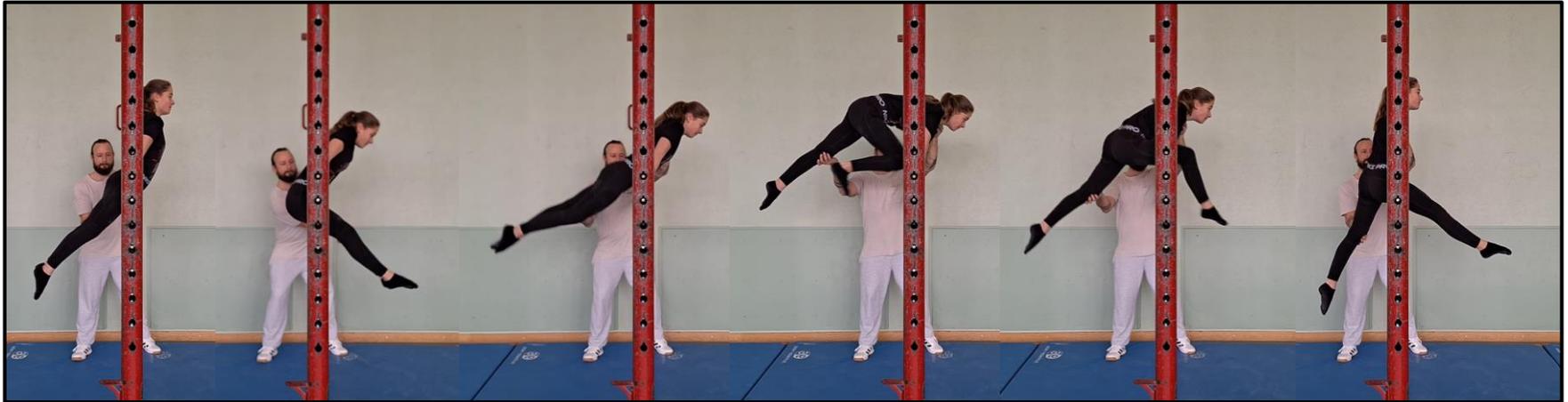
Knieabschwung und -aufschwung



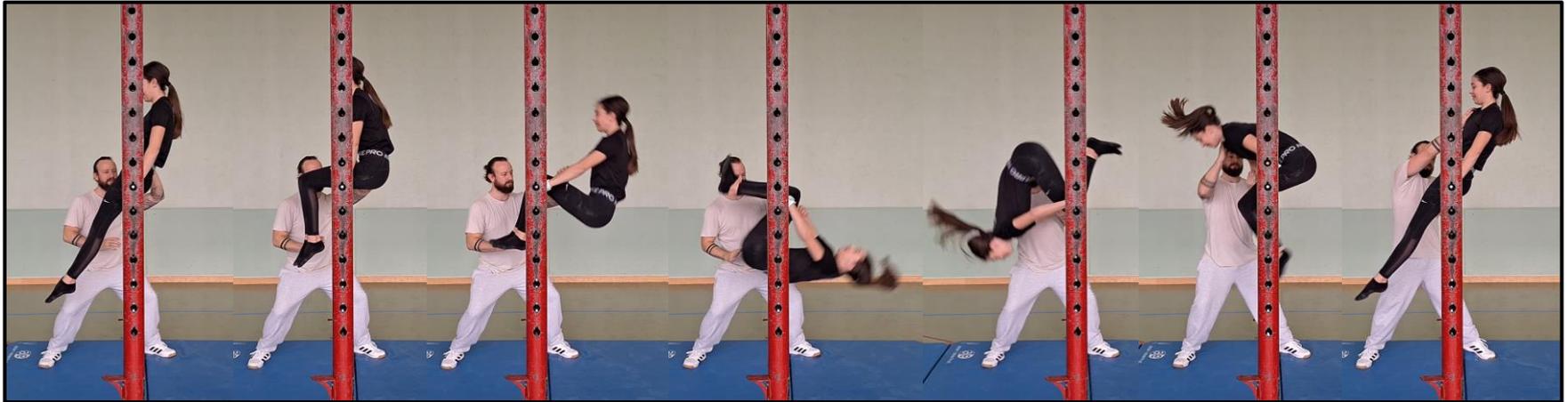
Felge vorwärts gehockt



durchhocken zum Spreizsit



Sitzumschwung



Mühlumschwung

