



# TEAM GERMANY SENIOR ALLGIRL PREMIER



## Advanced Routine

	1	2	3	4	5	6	7	8	Element
0					Hands on Hips		Clean Set Bases		BHS Up
1	BHS, Arme nur hinten					Landung Block Clean		High-V	
2			Block Clean		Motion umfassen		Dip Clean		Full Around
3	Fullaround		Hands on Hips		High-V		Motion Drehen		
4	down&Dip Hände fassen		Handstand Dip		Push Snap				Hand in Hand
5	drehen Ecke, High-V		Clean powerpress		Kick, lange Arme	half full			
6	drehen nach vorne		schnelles raus lassen Clean mit Fäusten -> nach innen bleiben		drehen der Bases				
7	Basket Grip über Köpfen		Basket Set		Hop In				Toss Schraube
8	Pencil	Full							
9	schnelles raus lassen Clean mit Fäusten								