

TEAM GERMANY SENIOR COED PREMIER

Advance Routine

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Element |
|---|----------------------|------|----------------|------|----------------------|---|-------------------------|---|---------------------------------|
| 1 | | | | | F: Shrug / B: Set | | Schwungholen | | Rewind |
| 2 | Start (Touchdown) | Tuck | Hit | | | | Flyer: High-V | | |
| 3 | Dip | | Full Around | | Hit | | | | Block to Block - Full Around |
| 4 | Turn / Clean | | Grab | | Scale | | High-V | | Scale - Double Down |
| 5 | Dip | | Double Down | | Catch | | Out | | |
| 6 | Clean | | | | Grab | | | | Hand in Hand |
| 7 | Dip | | | | Handstand | | | | |
| 8 | Dip | | Block | | | | B: Shrug / F: High-V | | |
| 9 | Down | | Touch down | Tuck | Land | | Clean | | Fronttuck |

Senior Coed Premier

Advance Routine - Hinweise zur Erwartungshaltung

Neben dem Beispielvideo hier noch weitere Hinweise zur Ausführung:

Vorbereitung

1. Base steht hinter dem Flyer.
2. Beide stehen in "Clean" Position d.h. Füße geschlossen, aufrecht stehen, Hand zu Fäusten geschlossen.

Rewind

1. Set auf 5! Bedeutet: Base bringt sich in die korrekte Position, um den Rewind werfen zu können. Gleichzeitig machen die Flyer einen Shrug "Schulter hoch & runter ziehen"
2. Auf 7 soll der Flyer mit den Armzug nach hinten beginnen und ist auf 8 in der Absprung Position.



3. Auf 1. startet der Rewind. Sprich Base lädt den Flyer auf und Flyer beginnt mit dem Absprung. @Flyer: Versucht beim Hochziehen auf 1 in den Touchdown zu gehen.
4. Um die Geschwindigkeit zu erhöhen, soll bereits auf 2 die Knie angehockt werden. Auf 3 wird der Rewind im Block gefangen. Hier sollen die Bases darauf achten, dass sie den Schwung vom Flyer absorbieren und den Rewind in einem gefestigten Stand fangen.

Block to Block - Full Around

1. Wie bei allen Transitions machen wir einen "Three-Count-Dip" bedeutet wir gehen 2 Counts in die Beine und gehen mit der doppelten Geschwindigkeit (sprich nur 1 Count) nach oben. Der Dip für den Full-Around soll auf 1 beginnen.
2. Der Full-Around soll von unten aus gedreht werden. Sprich wir wollen diesen auf dem Weg nach oben wieder fangen.
3. Flyer sollen während der gesamten Transition das High-V beibehalten.

Scale

1. Der gesamte Stunt soll sich auf 1 nach rechts drehen. Während der Drehung macht der Flyer ein Clean (Fäuste).
2. Auf 3 soll der Flyer das Fußgelenk greifen. Rechte Arm ist immer noch im Clean.
3. Auf 5 soll das linke Bein gestreckt werden. Es soll eine schnelle Bewegung sein, sodass wir bereits auf 5 den Scale sehen können.
4. Auf 7 geht der Rechte Arm ins High-V

Double Down

1. Three-Count-Dip → Beginnen auf 1.
2. Während des Doubles soll der Körper des Flyers in einer Schiffchenposition (Hollow) sein. Bein sind gestreckt und geschlossen. Arme sollten gestreckt am Körper sein (Clean).
3. Auf 5 wird der Flyer gefangen. Auf 7 rausgelassen.
4. Beim Rauslassen bitte nur die Beine auf den Boden stellen. Nicht heraus dipen.
5. Clean basierend auf den o.g. Informationen "Vorbereitung" auf 1.

Hand-in-Hand

1. Auf 5 begibt sich die Base in die Set Position und greift die Arme des Flyers.
2. Auf 1 beginnen wir mit dem Hand-in-Hand (Dip). Auf 5 soll der Flyer in der endgültigen Handstand Position stehen. Den Handstand sollen die Flyer durch eine gehockte Position ziehen. Im Handstand selbst sollen die Schultern gestreckt sein und der Körper soll in der Schiffchenposition sein.
3. Auf 1 beginnt der Dip für die Transition. Der Wechsel in den Block soll schnell stattfinden. Hit auf 3!
4. Flyer landet im Clean.

Achtung: Im Video seht ihr einen extended Hand-In-Hand. Es ist euch überlassen, ob ihr diesen genauso macht oder einen Low-to-High Hand-In-Hand. Für ist zählt die Sauberkeit!

Powerpress

1. Shrug auf 7! Bedeutet: Die Bases machen keinen Dip sondern heben nur die Schultern hoch. Flyer sollen auf das gleiche 7 ein High-V ziehen.
2. Auf 1 gehen wir in den Powerpress. @Bases: Ellenbogen Schulterbreit halten!!!
3. Flyer sollen auf 1 in die Set position für den Vorwärtssalto gehen (Arme! - Siehe Video)

Vorwärtssalto

1. Der Vorwärtssalto soll auf 3 geworfen werden. Dieser soll gehockt ausgeführt werden.
2. Flyer landet direkt auf der Matte und wird von der Bases an der Hüfte abgefangen.
3. Landen auf 5! Clean auf 7!

Grundsätzliche Information:

1. Für zählt hauptsächlich die Sauberkeit!!!
2. Die Aufgänge sollen mit gestreckten Armen gefangen werden.
3. Versucht so viele Schritte wie möglich zu vermeiden.

