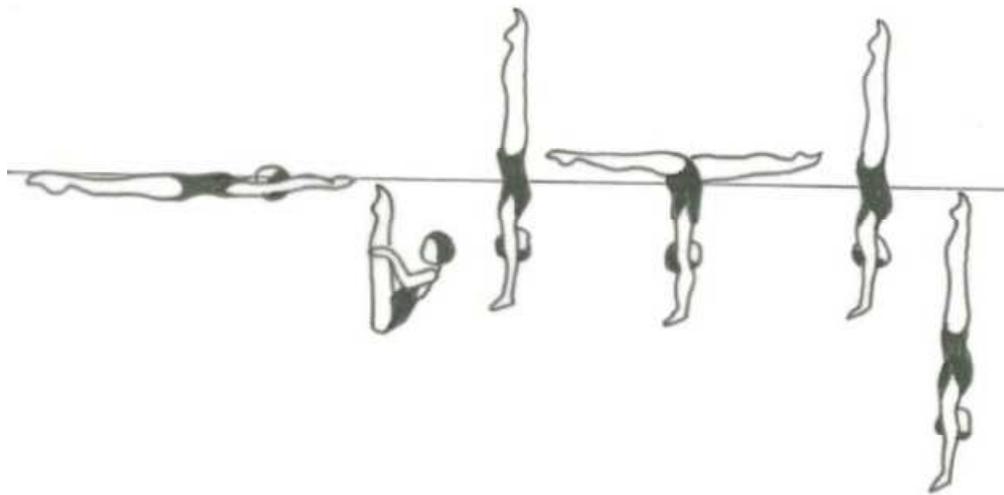


Juniorfiguren 2014 - 2017

308 Barracuda Airborne Split

2,8

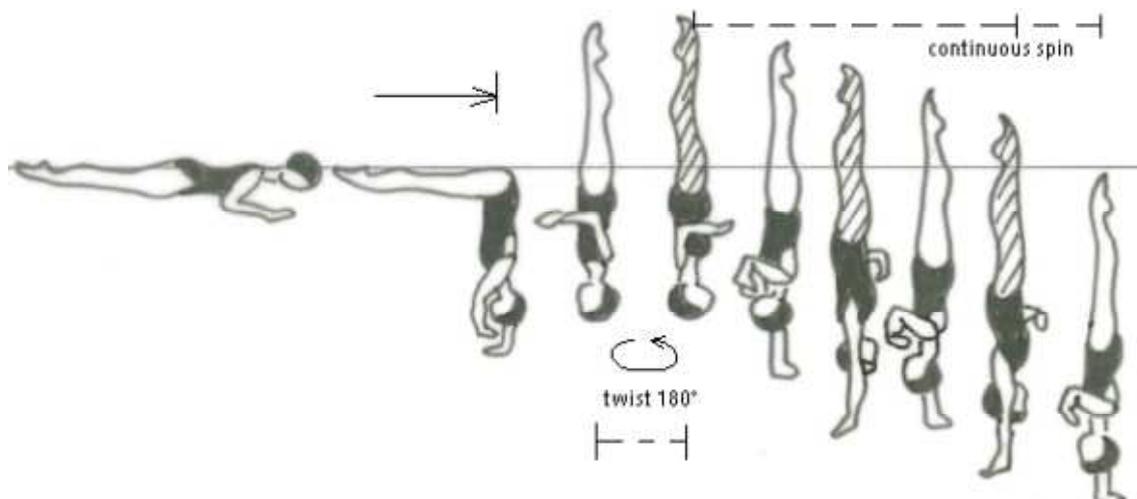
Aus der Gestreckten Rückenlage werden die Beine senkrecht angehoben während der Körper abtaucht, um eine Hechtposition rückwärts mit den Zehen direkt unter der Wasseroberfläche einzunehmen. Ein Rocket Split wird ausgeführt.



355 g Porpoise Twist Spin

2,8

Aus der Gestreckten Brustlage bewegt sich der Rumpf nach unten, um die Hechtposition vorwärts einzunehmen. Die Beine werden zur Senkrechten Position gehoben. Um die Übung zu beenden wird die entsprechende Drehung durchgeführt.

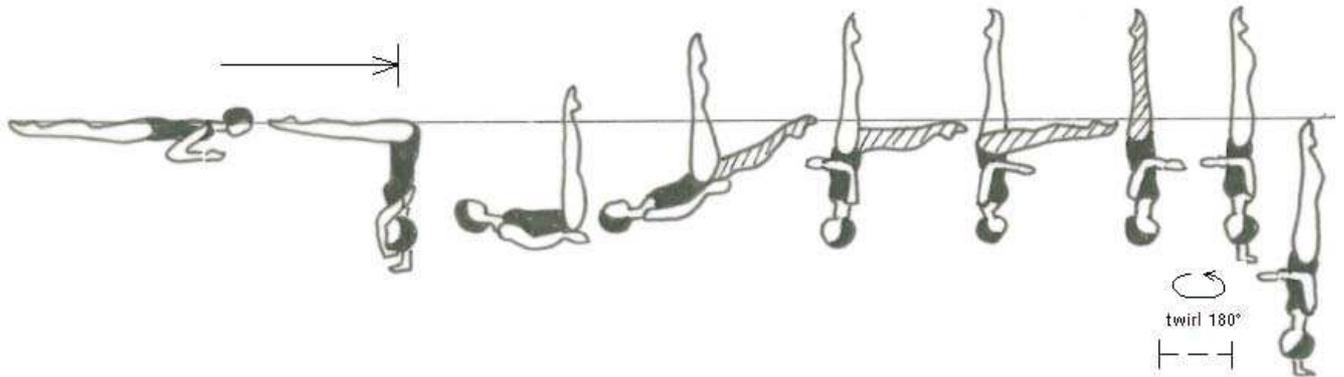


1. Gruppe

330 c Aurora Twirl

3,0

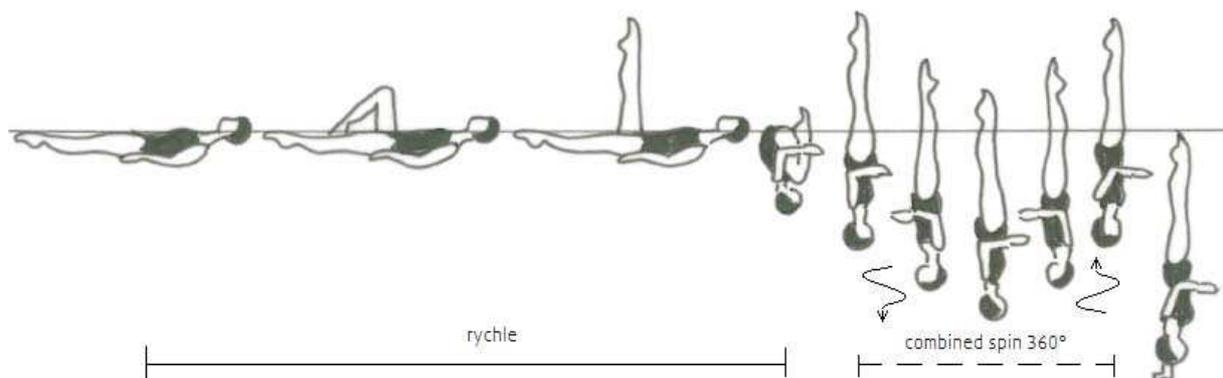
Aus der Gestreckten Brustlage wird ein teilweiser Salto vorwärts gehechtet bis in eine Doppelballettbeintauchbootposition ausgeführt. Ein Bein bewegt sich senkrecht nach oben während sich gleichzeitig das andere Bein an der Wasseroberfläche entlang in eine Ritterposition bewegt. Der Körper dreht sich um 180° , um eine Fishtailposition einzunehmen. Das waagerechte Bein wird zur Senkrechten Position geschlossen. Um die Übung zu beenden wird ein Twirl von 180° durchgeführt.



154 London

2,8

Ein Ballettbein wird schnell aufgenommen, gefolgt von einem schnelle teilweisen Hocksalto rückwärts, während beide Beine in eine Hockposition gebracht werden, bis sich die Schienbeine senkrecht zur Wasseroberfläche befinden. Der Rumpf entrollt sich, während die Beine gestreckt werden um eine Senkrechte Position mittig zwischen der ehemaligen senkrechten Linie durch die Hüften und der ehemaligen senkrechten Linie durch Kopf und Schienbeine einzunehmen. Eine Kombinierte Schraube von 360° wird ausgeführt, gefolgt von einem senkrechten Abtauchen.

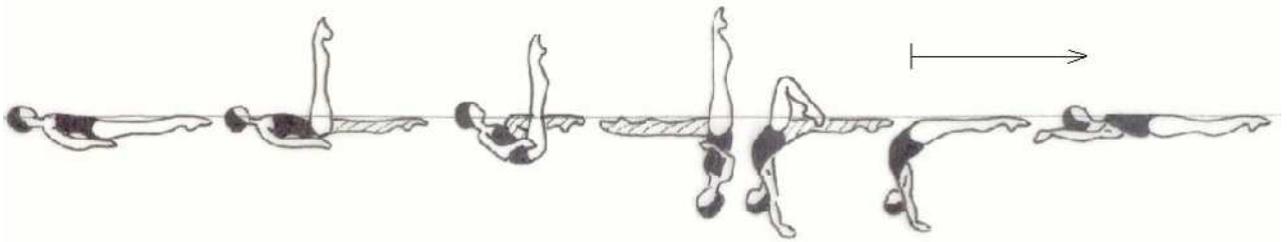


2. Gruppe

142 Manta Ray

2,8

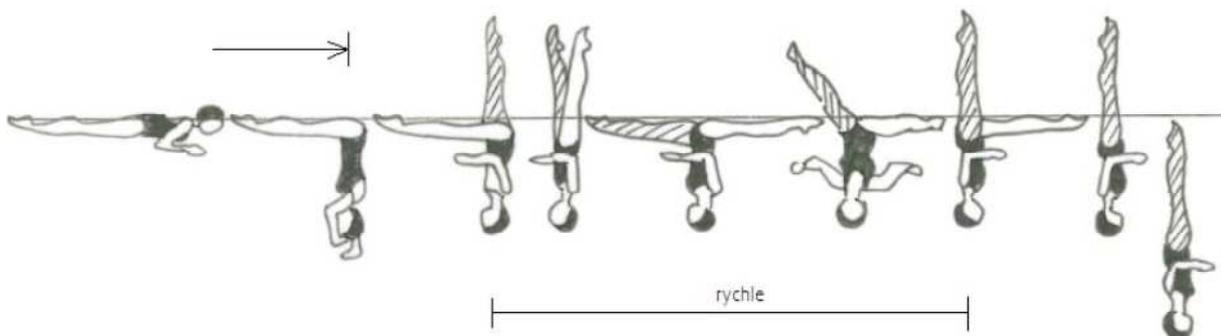
Ein Flamingo wird bis zur Flamingoposition an der Wasseroberfläche ausgeführt. Während der Körper abrollt wird das gebeugte Bein waagrecht ausgestreckt, um eine Fishtail Position einzunehmen. Das waagerechte Bein wird in einem 180° Bogen über die Wasseroberfläche gehoben. Wenn es die Vertikale passiert wird das senkrechte Bein gebeugt, um eine Gebogene Beugeknieposition an der Wasseroberfläche einzunehmen. Das Beugeknie wird gestreckt und mit konstanter Bewegung wird ein Hochbiegen zur gestreckten Rückenlage ausgeführt.



343 Butterfly

2,9

Aus der Gestreckten Brustlage bewegt sich der Rumpf nach unten, um die Hechtposition vorwärts einzunehmen. Ein Bein wird zur Fishtail Position angehoben. Das waagerechte Bein wird schnell durch einem 180° Bogen gehoben, während das senkrechte Bein abgelegt wird, um eine Spagatposition einzunehmen. Ohne Pause wird im selben Tempo eine Hüftdrehung von 180° ausgeführt, während das vordere Bein angehoben wird um eine Fishtail Position einzunehmen. Im gleichen Tempo wie in der Anfangsbewegung der Übung wird das waagerechte Bein in eine Senkrechte Position angehoben. Ein senkrecht abtauchen wird ausgeführt.

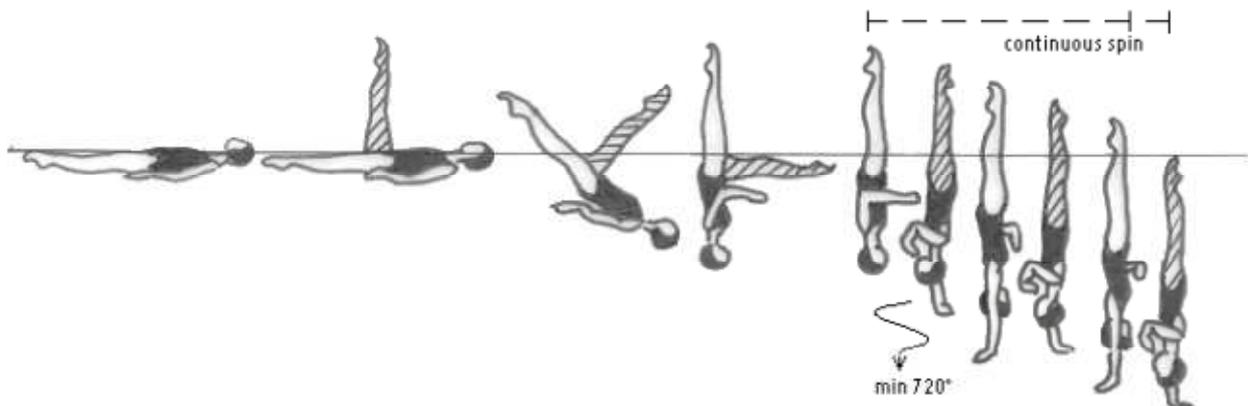


3. Gruppe

112 f Ibis Continuous Spin (720°)

2,8

Ein Ballettbein wird aufgenommen. Diese Position beibehaltend dreht der Körper um eine durch die Hüften führende Breitenachse nach rückwärts, um eine Fishtail Position einzunehmen. Das waagerechte Bein hebt sich in eine Senkrechte Position. Um die Übung zu beenden, wird ein Continuous Spin (720°) durchgeführt.



325 Jupiter

3,2

Aus der Gestreckten Brustlage bewegt sich der Rumpf nach unten, um die Hechtposition vorwärts einzunehmen. Ein Bein wird zur Fishtail Position angehoben. Den 90° Winkel zwischen den Beinen beibehaltend, kippen beide Beine rückwärts entlang der lateralen Achse um die Hüften, um eine Ritterposition einzunehmen. Die senkrechte Körperlinie wird beibehalten, während das waagerechte Bein in einem 180° Bogen an der Wasseroberfläche entlang bewegt wird, um die Fishtail Position einzunehmen. Das waagerechte Bein wird zur Senkrechten Position geschlossen. Ein senkrecht Abtauchen wird ausgeführt.

