

Zusatz zum Nachweisbogen VA 4 - 1

bitte die Noten in der Reihenfolge des jeweiligen Abzeichens auf der Vorderseite eintragen!

VA 4

1. Aufsprung
2. Freier Grundsitz
3. Bank-Fahne
4. Liegestütz mit Abgang nach außen
5. Quersitz
6. Knien
7. Stütz-Abhocken
8. Landung

VA 3

1. Aufsprung
2. Freier Grundsitz
3. Halbe Mühle
4. Stützwang rücklings mit Abgang nach innen
5. Fahne
6. Stehen
7. Stützwang vorlings mit Wende nach innen

VA 2

1. Aufsprung
2. Freier Grundsitz
3. Fahne
4. Mühle
5. Schere
6. Stehen
7. Flanke erster Teil mit Wende nach außen

VA 1

1. Aufsprung
2. Freier Grundsitz
3. Fahne
4. Mühle
5. Schere
6. Stehen
7. Flanke