

## Pflichtübungen

SET A	SET B
1. vertikal rechts	1. vertikal links
2. horizontal links	2. horizontal rechts
3. vertikal links	3. vertikal rechts
4. horizontal rechts	4. vertikal rechts
5. vertikal rechts	5. vertikal links
6. vertikal rechts	6. vertikal rechts
7. horizontal rechts	7. horizontal links
8. horizontal links	8. horizontal rechts

Stabrichtung:

horizontal: ————— vertikal: |

wichtig:

- „horizontal links“ bedeutet der Stab ist in der RECHTEN Hand und wird auf die linke Hand vor dem Körper (knapp unter dem Kinn) übergeben, erst dann folgt die Vorbereitung mit der linken Hand, bei der der Stab nach oben und danach nach unten geht
- die Übungen werden jeweils nach dem Satz „Pflichtübung Nr.X, Bitte beginnen!“ begonnen
- ist eine Übung angefangen und wird abgebrochen (z.B. wegen Übung verwechselt) zählt das bisher gemachte, d.h. wird z.B. bei SET A Pflichtübung Nr.4 der Stab mit der linken Hand hinter dem Rücken hervor geholt und dann schnell die Hand gewechselt zählt diese Übung als falsch und es werden 0 Punkte aufgeschrieben, AUCH wenn danach noch die richtige Übung gemacht wird
- Wird der Stab fallen gelassen darf er nicht sofort aufgehoben werden, sondern muss liegen gelassen werden bis die Übung ohne Stab beendet wurde. Erst dann darf der Stab aufgehoben werden. (Erklärung: es gibt getrennt Punkte für Bein- und Stabarbeit, wird der Stab fallen gelassen, gibt es immer noch Punkte für die Beine => Übung nicht abrechnen durch Stab aufheben)
- bei jeder Übung ist die Hand in der sich der Stab nicht befindet eingestützt
- der Stab muss immer fest in der Hand gehalten werden während den Übungen, die Hand muss bei der Vorbereitung GANZ zu sein
- der Pflichtanzug muss einfarbig sein und es darf keine Werbung zu sehen sein (wie z.B. oft auf Badeanzügen)