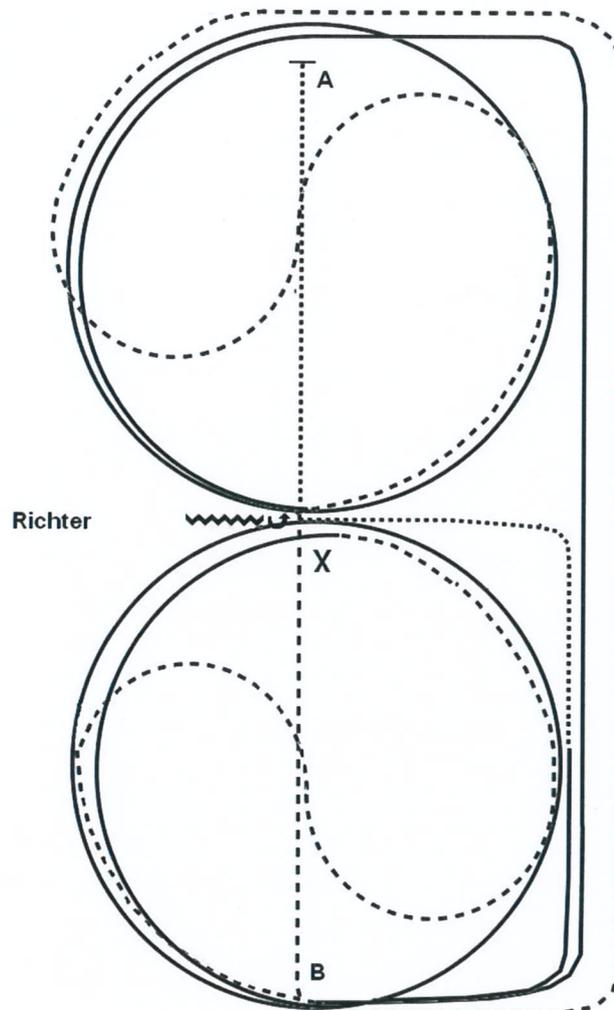


# Jungpferde Basis Pattern 2

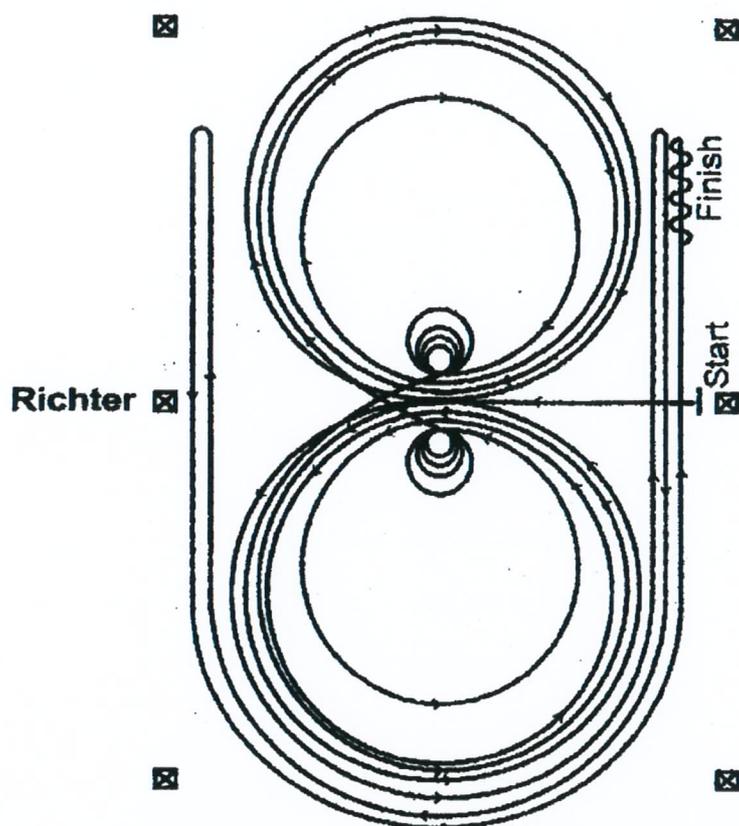
4 + 5 jährig



- 1) Bei A im Walk anreiten, bei X Jog/Trott, linke Hand, an der langen Seite Tritte verlängern (Extended Trott, leichttraben erlaubt). Bei A auf dem Zirkel geritten, durch den Zirkel wechseln.
- 2) Bei X im Rechtsgalopp 1 1/2 Zirkel, bei A ganze Bahn.
- 3) Mitte der kurzen Seite Jog/Trott, auf den Zirkel geritten, durch den Zirkel wechseln.
- 4) Bei X im Linksgalopp 1 1/2 Zirkel, bei B ganze Bahn.
- 5) Nach der Ecke Walk, Mitte der langen Seite abwenden, hinter X anhalten, Back Up bis X, ein Spin/HHW nach links.

Verharren um das Ende der Prüfung anzuzeigen.

# Jungpferde Reining 4 + 5 jährig

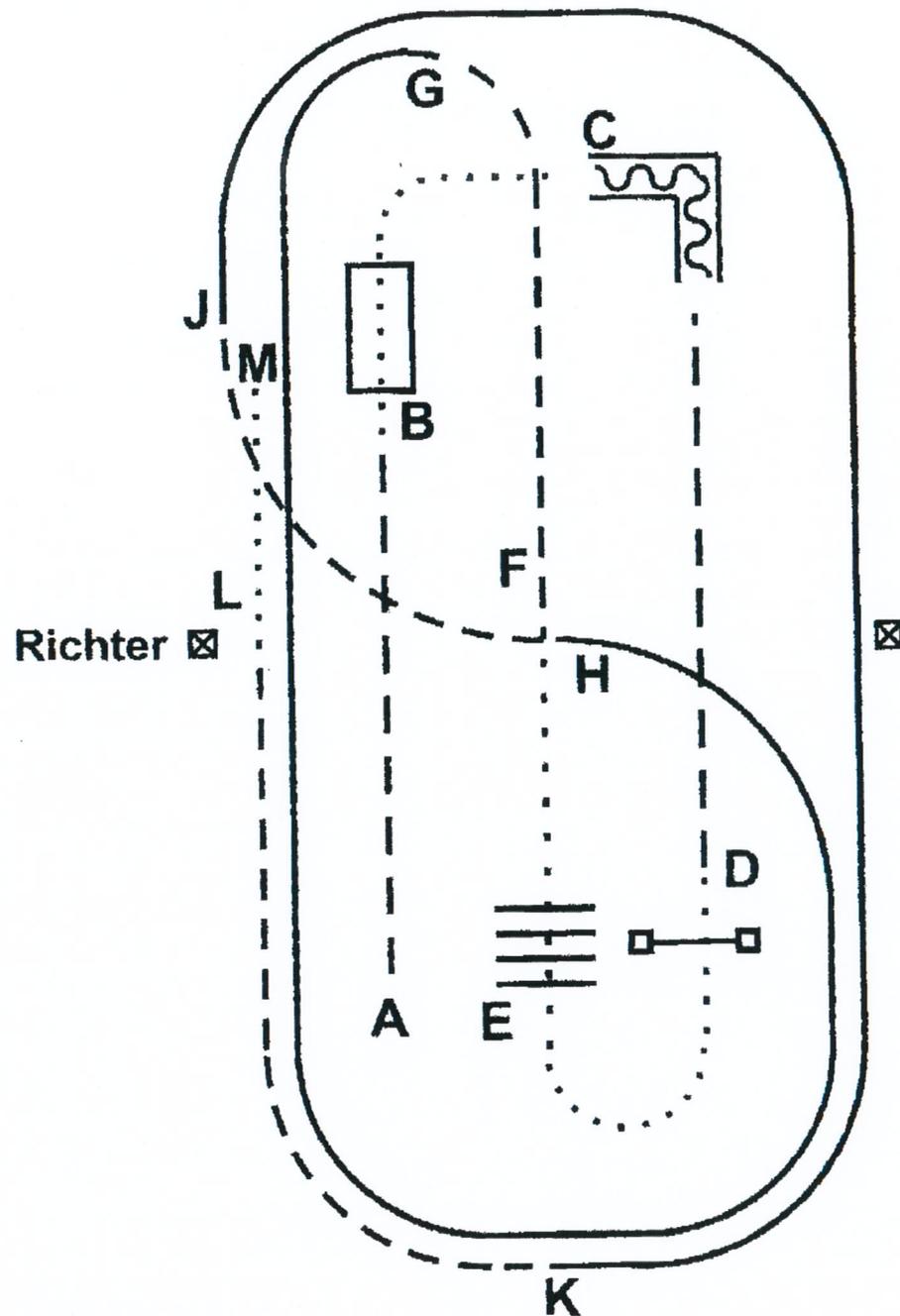


Im Trab (ca. 20 m) zur Mitte der Bahn. Beginn der Aufgabe aus dem Walk oder aus dem Halten. Beginnend in der Mitte der Bahn mit Blickrichtung auf die linke Bande.

1. Beginnend im Linksgalopp, 3 vollständige Zirkel nach links, die beiden ersten Zirkel groß und angemessen schnell, der 3. Zirkel klein und angemessen langsam. Stop im Mittelpunkt der Bahn.
2. Volle 4 Spins nach links – verharren.
3. Beginnend im Rechtsgalopp, 3 vollständige Zirkel nach rechts, die beiden ersten Zirkel groß und angemessen schnell, der 3. Zirkel klein und angemessen langsam. Stop im Mittelpunkt der Bahn.
4. Volle 4 Spins nach rechts – verharren.
5. Beginnend im Linksgalopp mit einem großen, angemessen schnellen Zirkel nach links, einfacher oder fliegender Lopewechsel im Mittelpunkt der Bahn – weiter mit einem großen, angemessen schnellen Zirkel nach rechts, einfacher oder fliegender Galoppwechsel im Mittelpunkt der Bahn.
6. Weiter mit einem großen, angemessen schnellen Zirkel auf der linken Hand, der nicht geschlossen wird – Lope entlang der rechten Seite bis hinter den Mittelmarker – Rollback nach rechts – mind. 6 m von der Bande entfernt – kein Verharren.
7. Weiter auf dem vorherigen Zirkel – nun auf der rechten Hand, der Zirkel wird nicht geschlossen. Lope entlang der linken Seite bis hinter den Mittelmarker – Rollback nach links – mind. 6 m von der Bande entfernt – kein Verharren.
8. Zurück auf den vorherigen Zirkel – nun wieder auf der linken Hand, der Zirkel wird nicht geschlossen. Lope entlang der rechten Seite bis hinter den Mittelmarker – Sliding stop – mind. 6 m von der Bande entfernt. Rückwärts richten von mind. 3 m.

Verharren, um das Ende der Prüfung anzuzeigen.

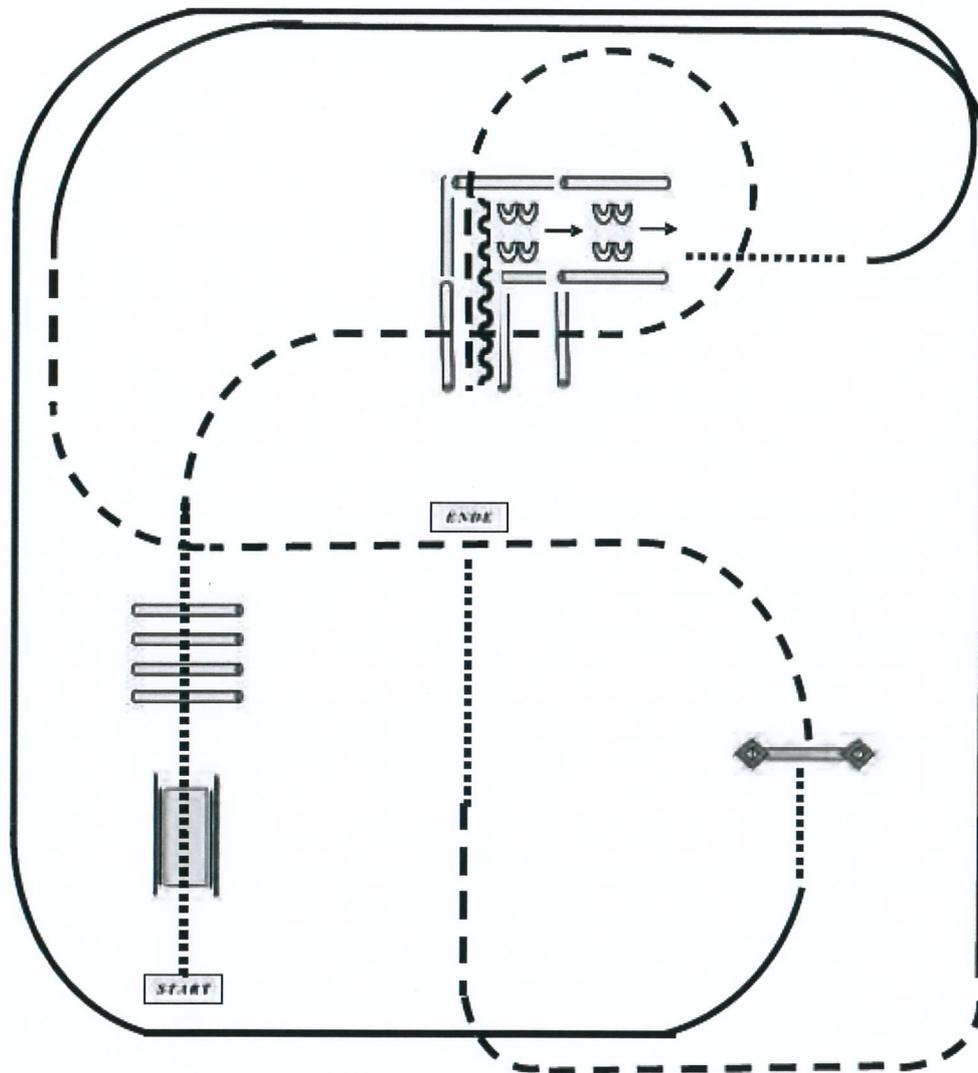
# Jungpferde Trail 4 jährig



- 1) Beginn im Trab
- 2) Überqueren der Brücke im Walk
- 3) Walk bis zum Stangen-L, rückwärtsrichten durch das „L“  
D) Trab bis D, Tor öffnen, durchreiten, schließen.
- 4) Walk bis zu den Stangen, Walk-over (Abstände 60 cm)
- 5) Linksgalopp bis H H) 1/4 Zirkel bis J
- 6) ganze Bahn Rechtsgalopp bis K
- 7) Trab bis L, Walk bis M

Verharren, um das Ende der Prüfung anzuzeigen.

## Jungpferde Trail Pattern 3 (5-jährig)

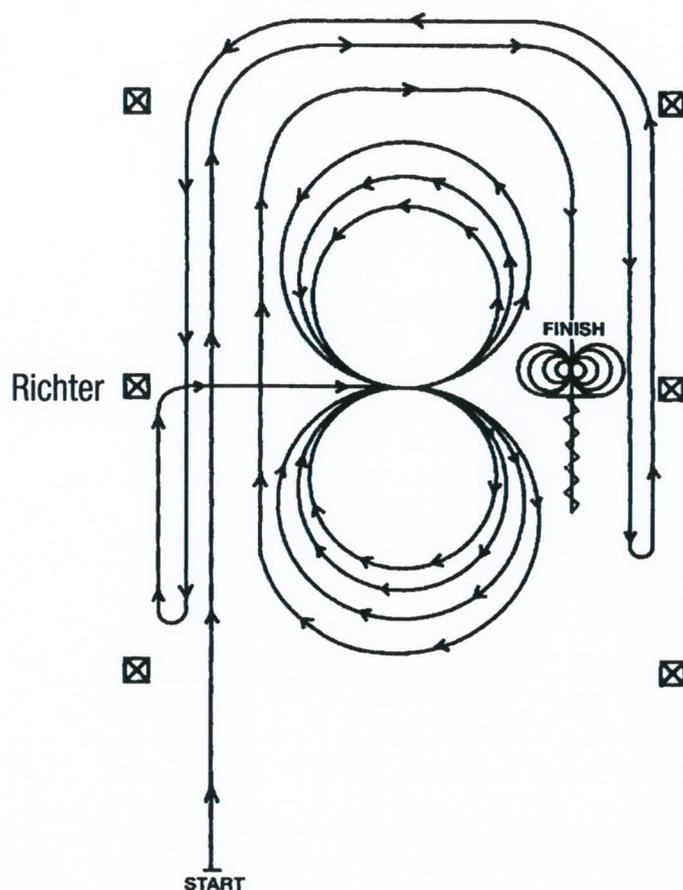


- 1) Schritt über die Brücke und über die 4 Stangen
- 2) Antraben und über die 3 Stangen, Volte links und ins Stangen L traben, Anhalten, rückwärts dann Sidepass links
- 3) Schritt zum Hufschlag und dann links angaloppieren, ganze Bahn bis vor das Tor, Schritt zum Tor
- 4) Tor (Seiltor mit Stange auf dem Boden)
- 5) Trab über X nach rechts zum Zirkelpunkt, dann rechts angaloppieren, ganze Bahn, vor der Ecke Übergang Trab, auf die Mittellinie abwenden, auf Höhe der Brücke Übergang Schritt, Schritt bis X, anhalten

Verharren, um das Ende der Prüfung anzuzeigen.

## Reining Pattern 3

M-LK 2/1 B und M-LK 2/1 jun.



- 1) Mind. 6 m von der Bande entfernt stehend, beginnend mit einem geraden Lope an der linken Seite der Bahn entlang, einen halben Zirkel am Ende der Bahn und weiter gerader Lope entlang der entgegengesetzten Seite der Bahn bis hinter den Mittelmarker – Rollback nach links – kein Verharren
- 2) Weiter im geraden Lope an der rechten Seite der Bahn entlang, mind. 6 m von der Bande entfernt – mit einem halben Zirkel am Ende der Bahn und weiter gerader Lope an der linken Seite der Bahn entlang bis hinter den Mittelmarker – Rollback nach rechts – kein Verharren
- 3) Weiter im Lope an der linken Seite der Bahn entlang bis zum Mittelmarker. Am Mittelmarker sollte das Pferd im Rechtsgalopp sein. Nun wird das Pferd im Rechtsgalopp zum Mittelpunkt der Bahn gelenkt und geht 3 vollständige Zirkel nach rechts, die ersten beiden Zirkel groß und schnell, den 3. Zirkel klein und langsam. Lopewechsel im Mittelpunkt der Bahn
- 4) Dann 3 vollständige Zirkel nach links (im Linksgalopp), die ersten beiden Zirkel groß und schnell, der 3. Zirkel klein und langsam. Lopewechsel im Mittelpunkt der Bahn
- 5) Nun folgt ein großer, schneller Zirkel nach rechts, der jedoch nicht geschlossen wird. Weiter entlang der linken Seite der Bahn, mind. 6 m von der Bande entfernt, in einen halben Zirkel an der oberen Seite der Bahn – weiter in einem geraden Lope an der gegenüberliegenden, rechten Seite bis hinter den Mittelmarker – Sliding Stop – rückwärtsrichten von mind. 3 m – verharren
- 6) Volle 4 Spins nach rechts – verharren
- 7) Volle 4 Spins nach links. Verharren, um das Ende der Prüfung anzuzeigen.

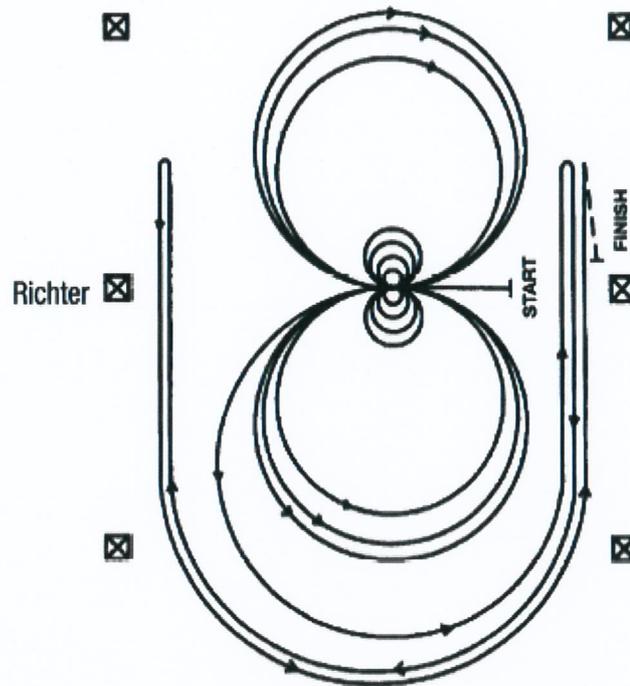
Der Reiter muss das Kopfstück (Bridle) zur Kontrolle des Bits vor dem Richter abnehmen.

## Reining Pattern 6

LK 1+2 jun. / M LK 2/1 A sen. / LK 3A

### Reining Pattern 6A (2 Spins und einfacher Wechsel)

LK 3B / LK 4A+B



Im Schritt oder Trab zur Mitte der Bahn. Beginn der Aufgabe aus dem Schritt oder aus dem Halten.

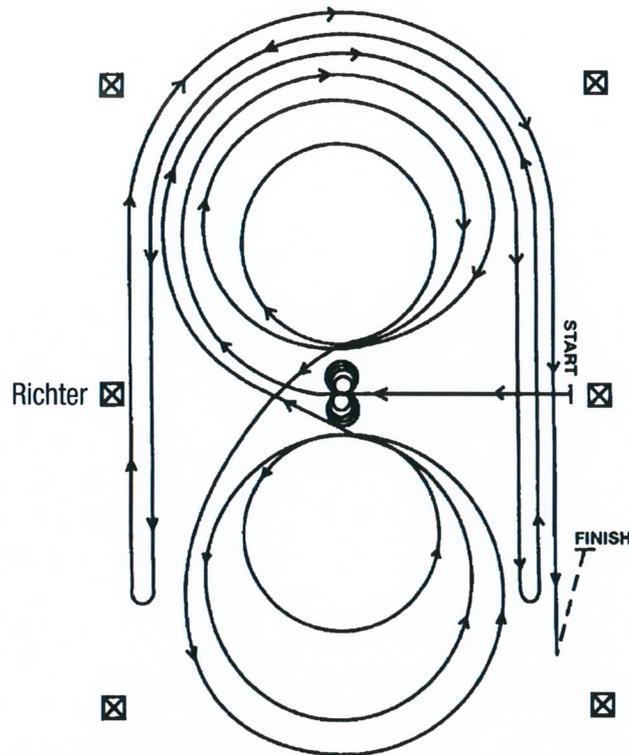
Beginnend in der Mitte der Bahn mit Blickrichtung auf die linke Bande.

1. 4 volle Spins nach rechts.
2. 4 volle Spins nach links – verharren.
3. Beginnend im Linksgalopp, 3 vollständige Zirkel nach links, die ersten beiden Zirkel groß und schnell, den 3. Zirkel klein und langsam. Galoppwechsel im Mittelpunkt der Bahn.
4. 3 vollständige Zirkel nach rechts (im Rechtsgalopp), die ersten beiden Zirkel groß und schnell, den 3. Zirkel klein und langsam. Galoppwechsel im Mittelpunkt der Bahn.
5. Weiter mit einem großen, schnellen Zirkel nach links, der nicht geschlossen wird. Galopp entlang der rechten Seite der Bahn bis hinter den Mittelmarker – Rollback nach rechts – mind. 6 m von der Bande entfernt – kein Verharren.
6. Zurück auf den vorherigen Zirkel – nun auf der rechten Hand, der Zirkel wird nicht geschlossen. Galopp entlang der linken Seite der Bahn bis hinter den Mittelmarker – Rollback nach links – mind. 6 m von der Bande entfernt – kein Verharren.
7. Zurück auf den vorherigen Zirkel – nun wieder auf der linken Hand, der Zirkel wird nicht geschlossen. Galopp entlang der rechten Seite der Bahn bis hinter den Mittelmarker – Sliding stop – mind. 6 m von der Bande entfernt. Rückwärtsrichten von mind. 3 m. Verharren, um das Ende der Prüfung anzuzeigen.

Der Reiter muss das Kopfstück (Bridle) zur Kontrolle des Bits vor dem Richter abnehmen.

# Reining Pattern 8

## LK 1+2B / LK 1+2A sen.



Im Schritt oder Trab zur Mitte der Bahn. Beginn der Aufgabe aus dem Schritt oder aus dem Halten.

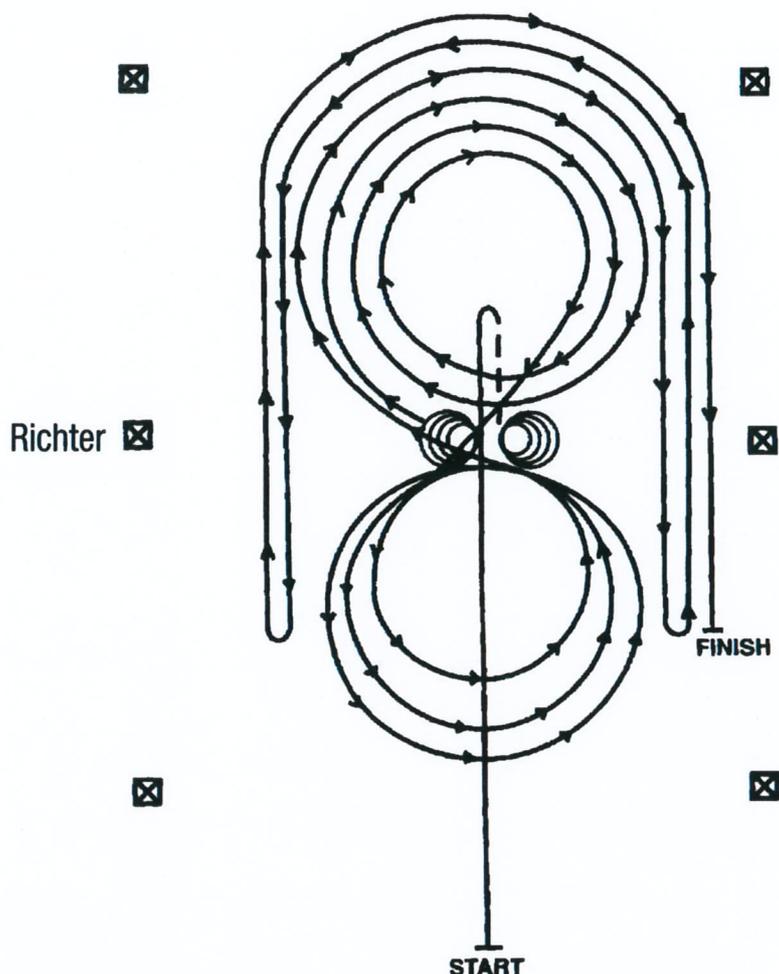
Beginnend in der Mitte der Bahn mit Blickrichtung auf die linke Bande.

1. Volle 4 Spins nach links – verharren.
2. Volle 4 Spins nach rechts – verharren.
3. Beginnend im Rechtsgalopp, 3 vollständige Zirkel nach rechts, der 1. Zirkel groß und schnell, der 2. Zirkel klein und langsam, der 3. Zirkel groß und schnell.  
Galoppwechsel im Mittelpunkt der Bahn.
4. 3 vollständige Zirkel nach links (im Linksgalopp), der 1. Zirkel groß und schnell, der 2. Zirkel klein und langsam, der 3. Zirkel groß und schnell. Galoppwechsel im Mittelpunkt der Bahn.
5. Weiter mit einem großen, schnellen Zirkel auf der rechten Hand, der nicht geschlossen wird. Galopp entlang der rechten Seite der Bahn bis hinter den Mittelmarker – Rollback nach links – mind. 6 m von der Bande entfernt – kein Verharren.
6. Zurück auf den vorherigen Zirkel – nun auf der linken Hand, der Zirkel wird nicht geschlossen. Galopp entlang der linken Seite der Bahn bis hinter den Mittelmarker – Rollback nach rechts – mind. 6 m von der Bande entfernt – kein Verharren.
7. Zurück auf den vorherigen Zirkel – nun wieder auf der rechten Hand, der Zirkel wird nicht geschlossen. Galopp entlang der rechten Seite der Bahn bis hinter den Mittelmarker – Sliding stop – mind. 6 m von der Bande entfernt. Rückwärtsrichten von mind. 3 m. Verharren, um das Ende der Prüfung anzuzeigen.

Der Reiter muss das Kopfstück (Bridle) zu Kontrolle des Bits vor dem Richter abnehmen.

# Reining Pattern 10

## Jackpot

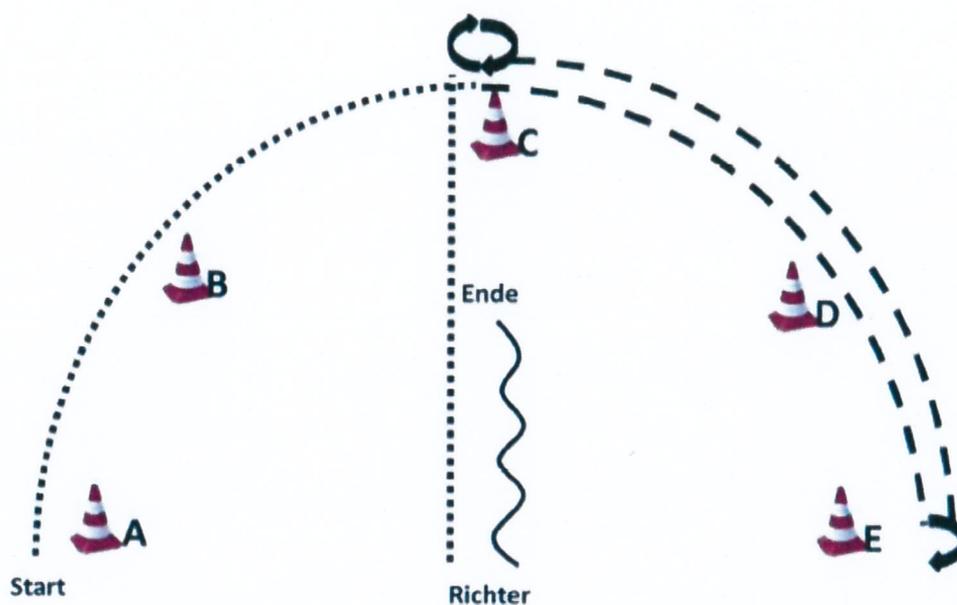


- 1) Schneller Lope durch die Mitte der Bahn bis hinter den Mittelmarker – Sliding Stop – rückwärtsrichten bis zur Mitte der Bahn oder von mind. 3 m – verharren
- 2) Volle 4 Spins nach rechts – verharren
- 3) Volle 4 1/4 Spins nach links, so dass das Pferd zur linken Bande sieht – Verharren
- 4) Beginnend im Rechtsgalopp, 3 vollständige Zirkel nach rechts, die ersten beiden Zirkel groß und schnell, der 3. Zirkel klein und langsam. Lopewechsel im Mittelpunkt der Bahn
- 5) 3 vollständige Zirkel nach links (im Linksgalopp), der 1. Zirkel klein und langsam, die zwei weiteren Zirkel groß und schnell. Lopewechsel im Mittelpunkt der Bahn
- 6) Weiter mit einem großen, schnellen Zirkel auf der rechten Hand, der nicht geschlossen wird. Lope entlang der rechten Seite der Bahn bis hinter den Mittelmarker – Rollback nach links – mind. 6 m von der Bande entfernt – kein Verharren
- 7) Zurück auf den vorherigen Zirkel – nun wieder auf der linken Hand, der Zirkel wird nicht geschlossen. Lope entlang der linken Seite der Bahn bis hinter den Mittelmarker – Rollback nach rechts – mind. 6 m von der Bande entfernt – kein Verharren
- 8) Zurück auf den vorherigen Zirkel – nun wieder auf der rechten Hand, der Zirkel wird nicht geschlossen. Lope entlang der rechten Seite der Bahn bis hinter den Mittelmarker – Sliding Stop – mind. 6 m von der Bande entfernt. Verharren, um das Ende der Prüfung anzuzeigen.

Der Reiter muss das Kopfstück (Bridle) zur Kontrolle des Bits vor dem Richter abnehmen.

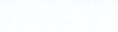
# Showmanship at Halter

## alle M-Klassen



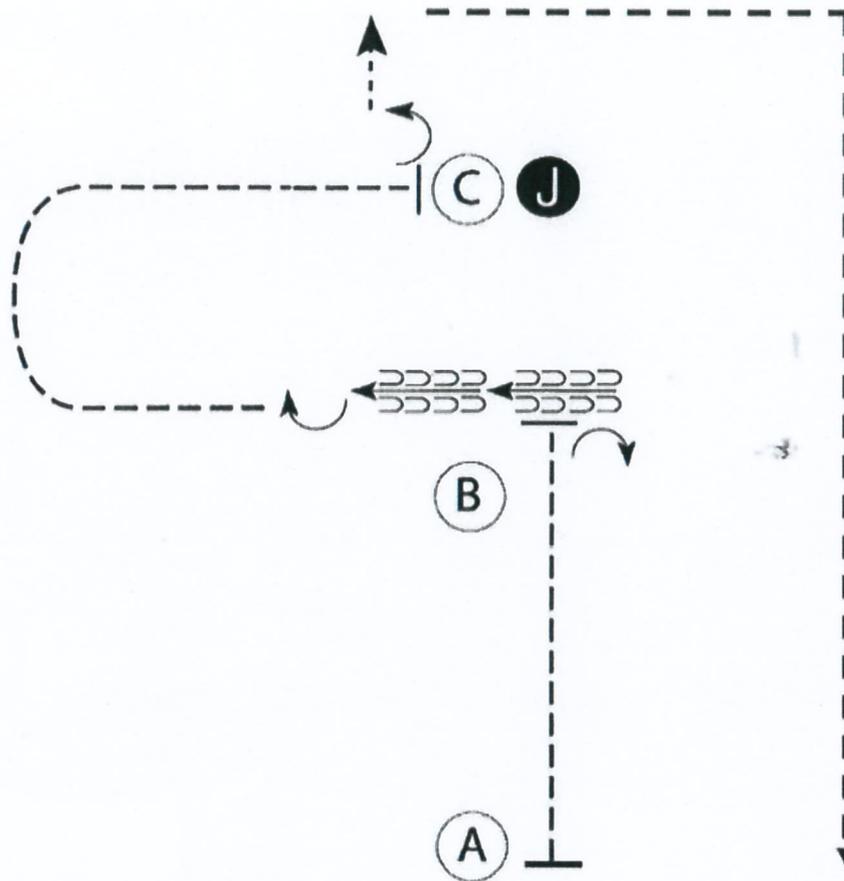
### WARM UP AREA

1. Aus dem Stand bei A Walk bis C, Jog bis E
2. HHW 180 (re.), Jog bis C
3. HHW 270 (re.), walk zum Richter
4. Set up
5. Back bis zwischen B und D, anhalten  
Im Walk zur warm up area

	Back
	Lope
	Jog
	Ext. Jog
	Walk

# Showmanship at Halter

LK 1+2, A+B



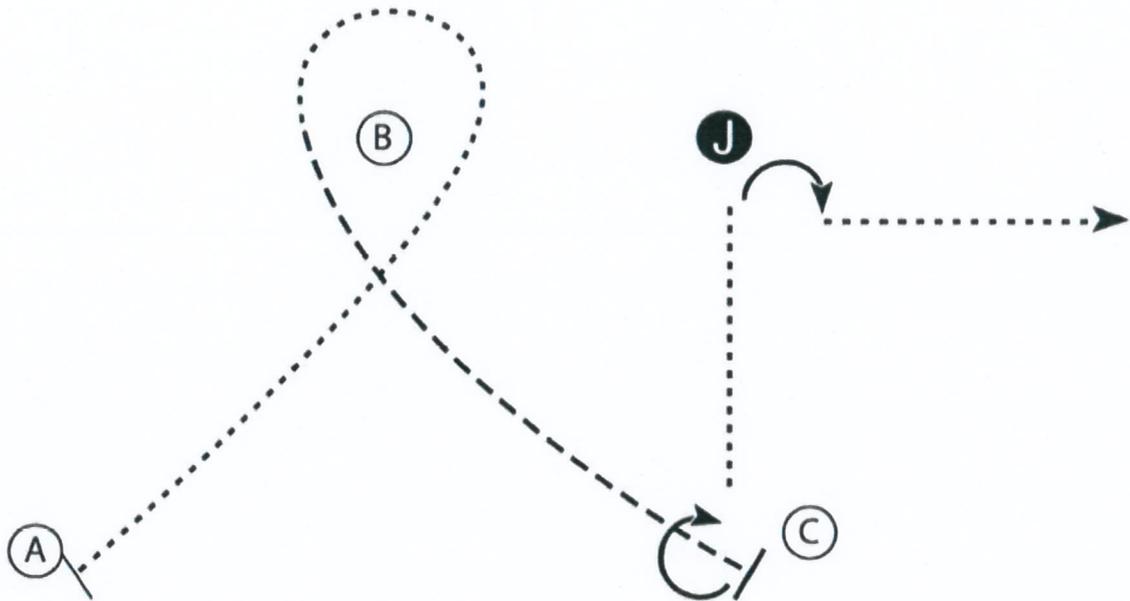
## Aufstellung bei A

1. Jog von A nach B, Stop.
2. 90 Gr. Drehung.
3. Back up – über B hinaus.
4. 180 Gr. Drehung.
5. Jog nach C, Stop.
6. Set up – Inspektion durch den Richter.
7. Verabschieden, 90 Gr. Dr. links (pull turn) und jog zurück zum Line up.

Walk	-----
Trot	- - - - -
Back	← ← ← ← ←
Marker	ⓑ
Judge	ⓐ

# Showmanship at Halter

LK 3+4+5, A+B



## Aufstellung bei A

1. Walk von A nach B und um B herum.
2. Jog von B nach C, Stop.
3. 225 Gr. Drehung.
4. Walk zum Richter.
5. Set up – Inspektion durch den Richter.
6. Verabschieden, 90 Gr. Dr. und walk zurück zum Line up.

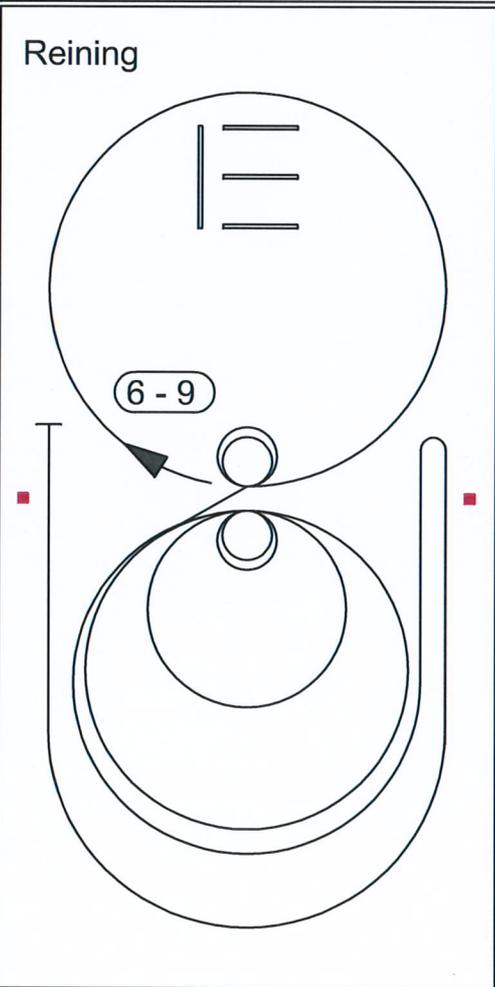
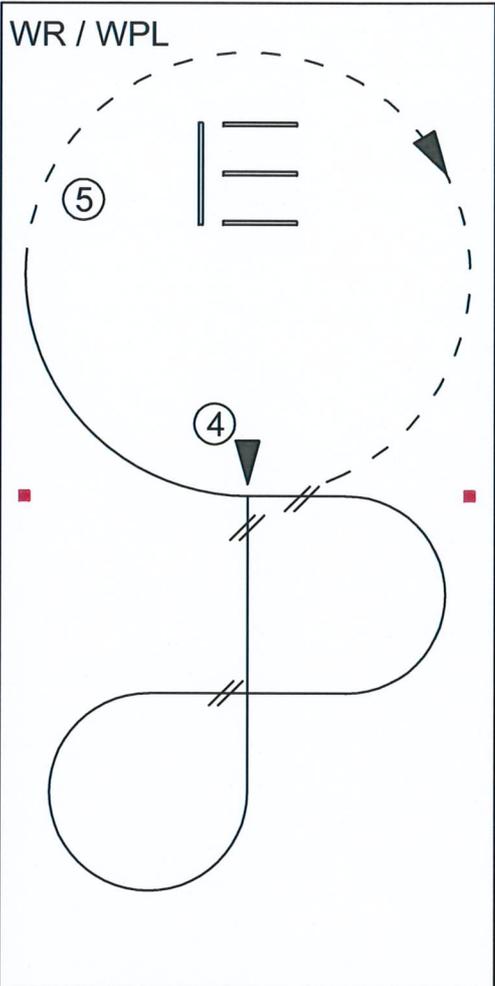
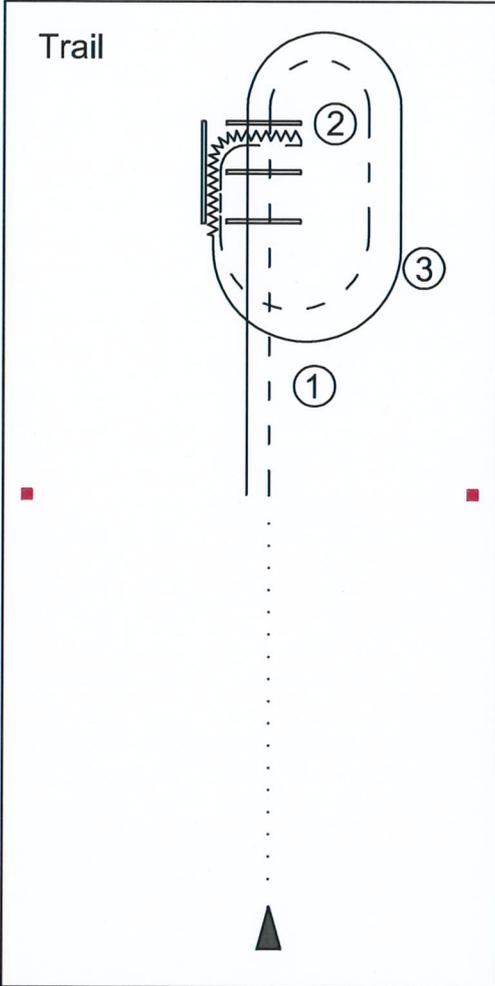
Walk .....

Trot - - - - -

Back ←

Marker (B)

Judge (J)



### Super Cup

#### Pattern 1

#### Trail

1. Walk bis zur Bahnmitte, Übergang zum Jog, Jog over
2. Jog in, Backup
3. Lope over im Linksgalopp

#### Western Riding

4. 3 einfache oder fliegende Wechsel
  1. Wechsel in der Bahnmitte nach rechts
  2. Wechsel auf der Linie nach links
  3. Wechsel auf der Linie nach rechts
 Der einfache oder fliegende Wechsel muss in der im Regelbuch festgelegten Wechselzone erfolgen

#### Western Pleasure

5. Übergang zum Jog,  $\frac{3}{4}$  Zirkel nach rechts

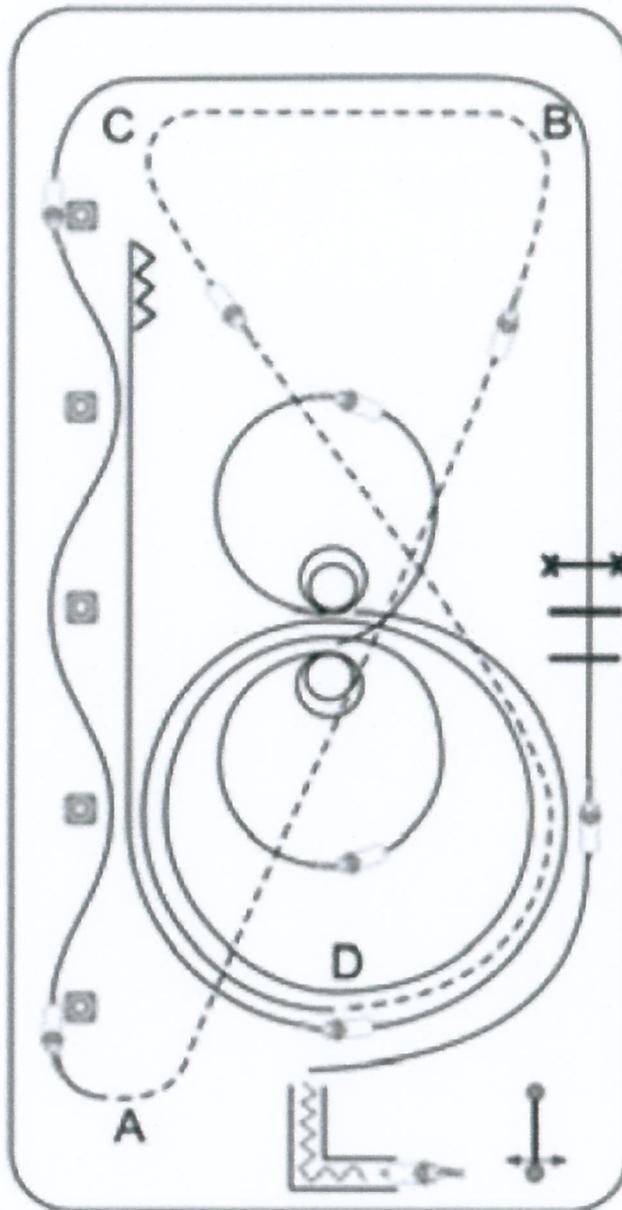
#### Reining

6. Übergang zum Lope in der Bahnmitte, einen großen schnellen Zirkel nach rechts, Stop, 2 Spins nach rechts
7. Zwei Zirkel nach links, der 1. groß und schnell, der 2. klein und langsam
8. Zwei Spins nach links
9.  $\frac{3}{4}$  Zirkel nach links, Run down, Rollback nach dem Mittelmarker,  $\frac{3}{4}$  Zirkel nach rechts, Run down, Stop nach dem Mittelmarker

Zugelassen sind alle Reiter der LK 3A, 4A, und 5A

# Superhorse Pattern 1

LK 1+2, A+B

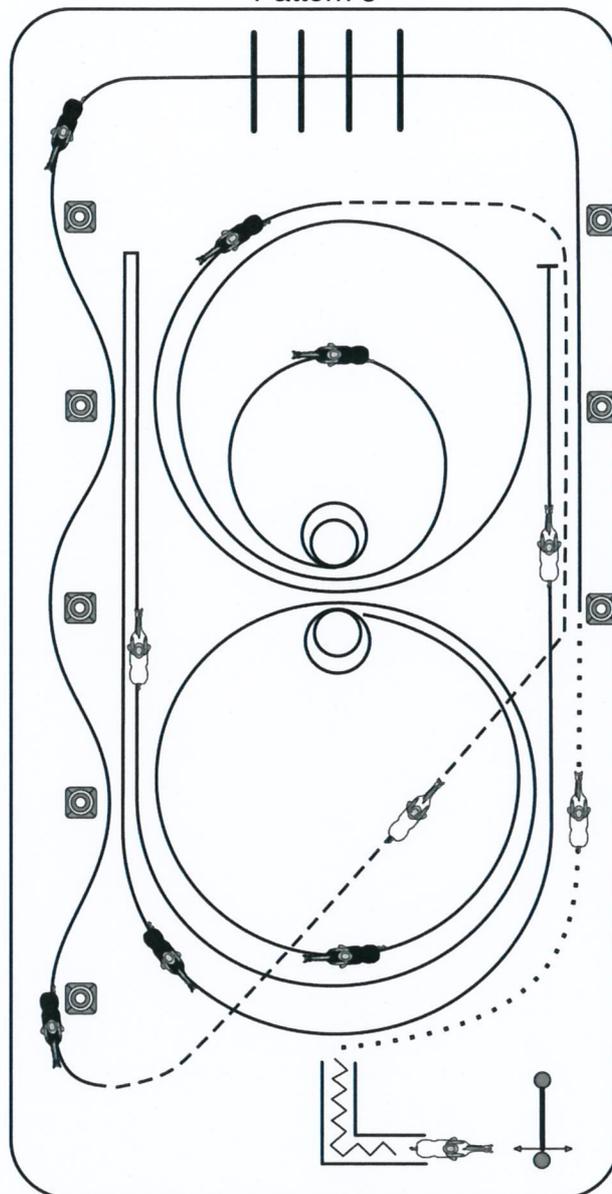


- 1) Öffnen, Durchreiten und Schließen des Tores
- 2) Rückwärtsrichten durch ein Stangen-L
- 3) Angaloppieren zum Linksgalopp, Lope over Sprung über eine max. 35 cm hohe Stange
- 4) Fliegender Galoppwechsel auf der langen Seite
- 5) Extended Jog von A nach B Jog von B nach C Extended Jog von C nach D
- 6) 1 1/2 große, schnelle Zirkel nach rechts, 1 kleiner, langsamer Zirkel nach rechts
- 7) Stop, 2 Spins rechts
- 8) 1 kleiner, langsamer Zirkel nach links, Stop, 2 Spins links
- 9) 3/4 Zirkel nach rechts und gerader Run down, hinter dem Mittelmarker Sliding Stop, mind. 3 m rückwärtsrichten

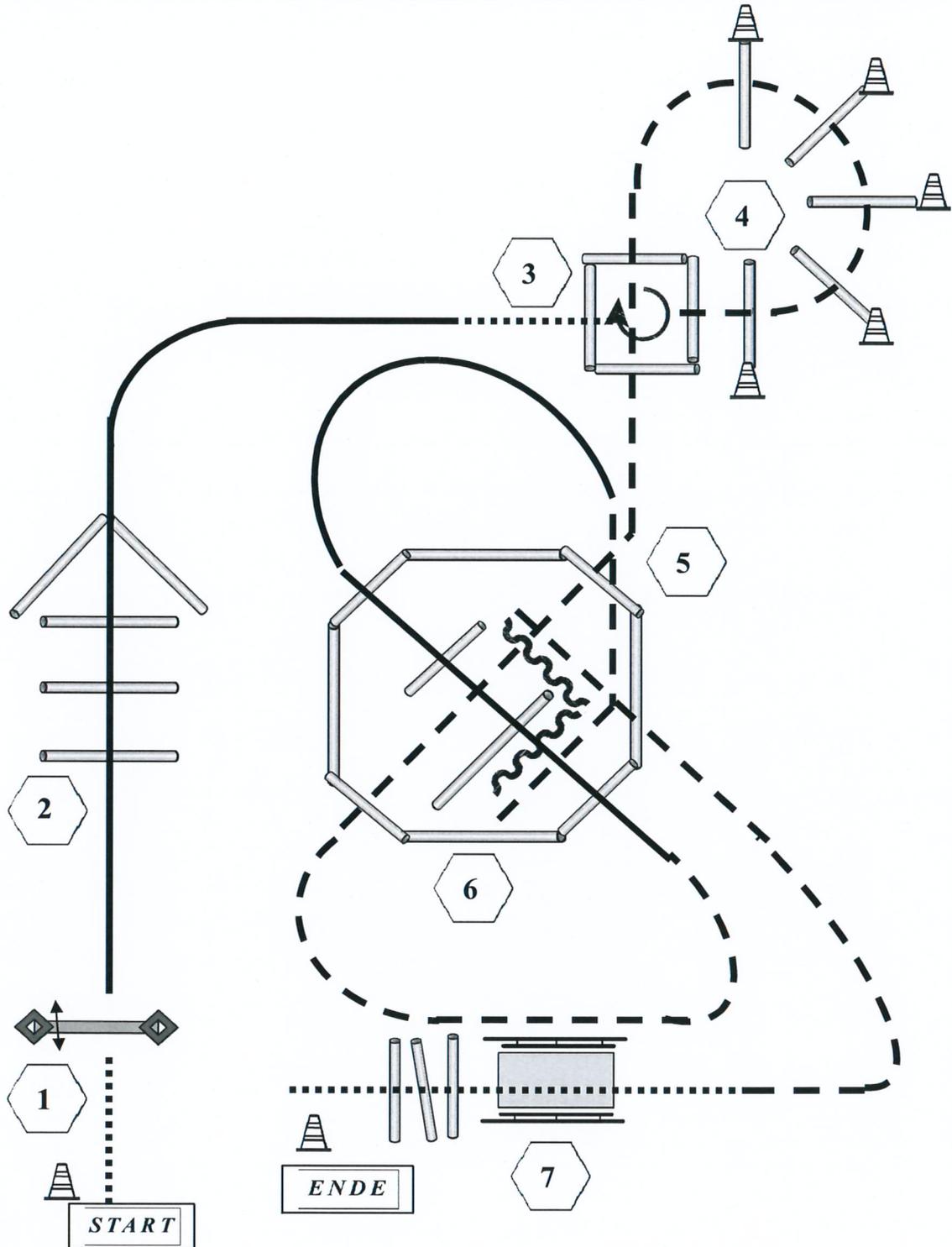
# Superhorse

## alle M-Klassen

Pattern 3

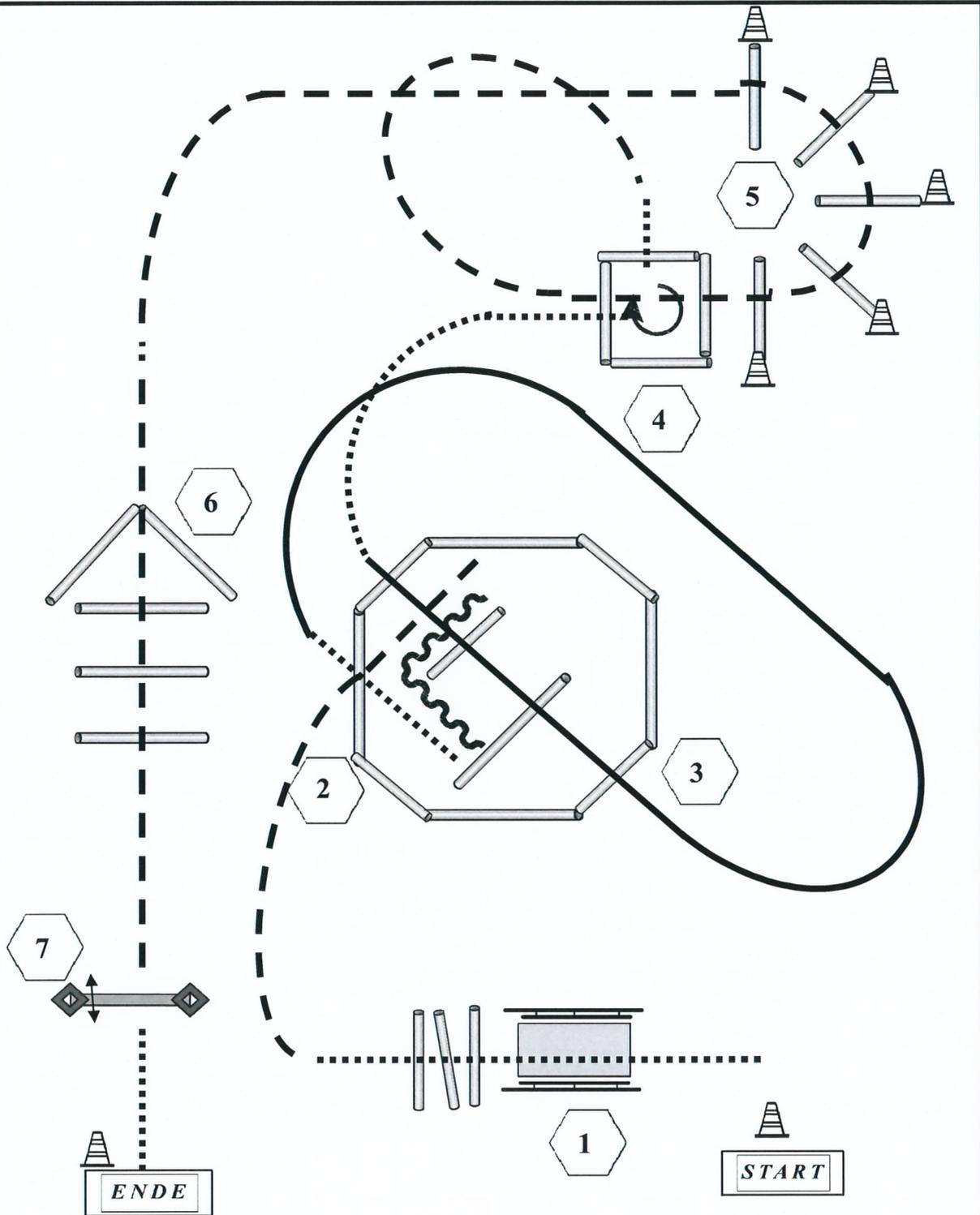


1. Öffnen, Durchreiten und Schließen des Tores
2. Rückwärtsrichten durch das Stangen-L
3. Im Schritt auf der linken Hand bis zum Mittelmarker, dort Angaloppieren zum Linksgalopp, Lope over an der kurzen Seite
4. Fliegender Galoppwechsel an der langen Seite zwischen den Pylonen
5. Extended Jog bis zum Mittelmarker, dann Jog bis zur Mitte der kurzen Seite, dort angaloppieren
6. 2 1/2 Zirkel nach links: 1 1/2 groß und schnell, 1 klein und langsam
7. Stop, 2 Spins links, 2 Spins rechts
8. 1 3/4 schnelle Zirkel nach rechts, Rund-down bis hinter den Mittelmarker, Stop, Rollback links, mind. 6 m von der Bande entfernt
9. Zurück auf den vorherigen Zirkel, gerader Run-down, Sliding Stop hinter dem Mittelmarker



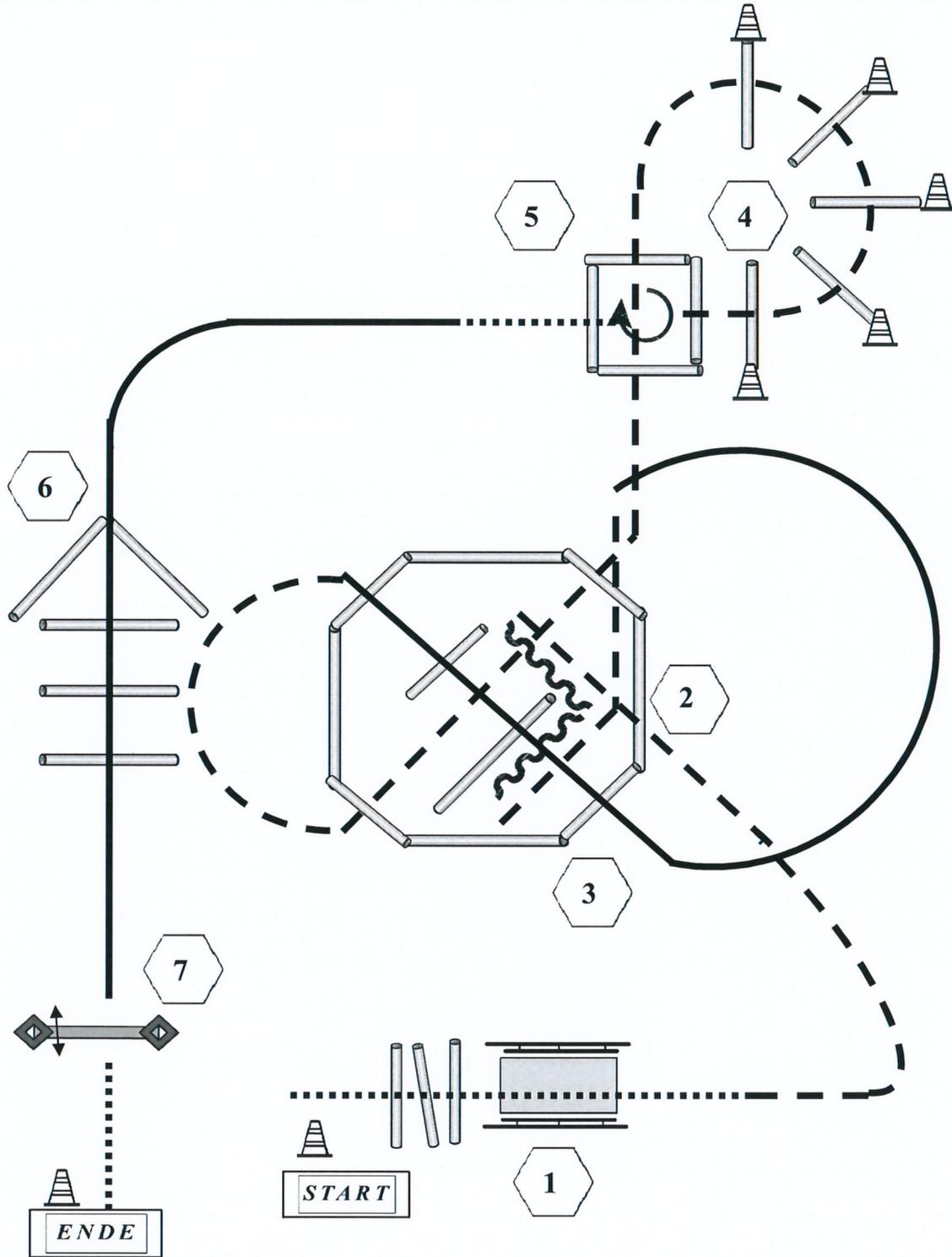
1. Tor
2. Lope Over
3. Walk In, 360° rechts, Jog Out
4. Jog Over
5. Jog Over / Lope Over
6. Jog In, Back Up, Jog Out
7. Brücke, Walk Over

	Back Up
	Walk
	Jog
	Lope
	Wechsel
	Erhöhung



- 1. Brücke, Walk Over
- 2. Jog In, Back Up, Walk Out
- 3. Lope Over
- 4. Walk In, 270° rechts, Walk Out
- 5. Jog Over
- 6. Jog Over
- 7. Tor

	Back Up
	Walk
	Jog
	Lope
	Wechsel
	Erhöhung



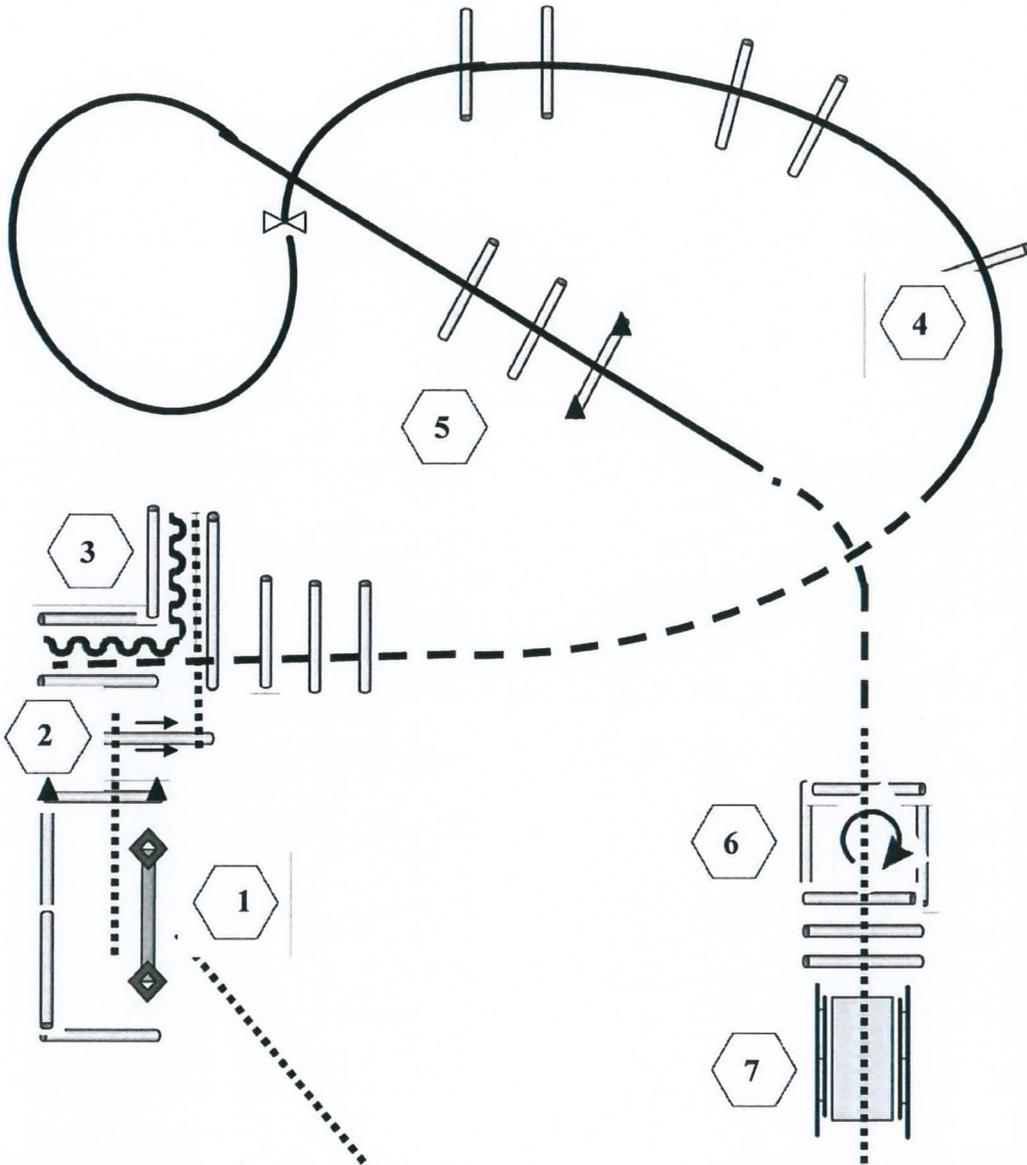
1. Brücke, Walk over
2. Jog In, Back Up, Jog Out
3. Lope Over / Jog Over
4. Jog Over
5. Jog In, 360° rechts, Walk Out
6. Lope Over
7. Tor

	Back Up
	Walk
	Jog
	Lope
	Wechsel
	Erhöhung

Trail sen.

Kat. A/B

IK 1+2 A



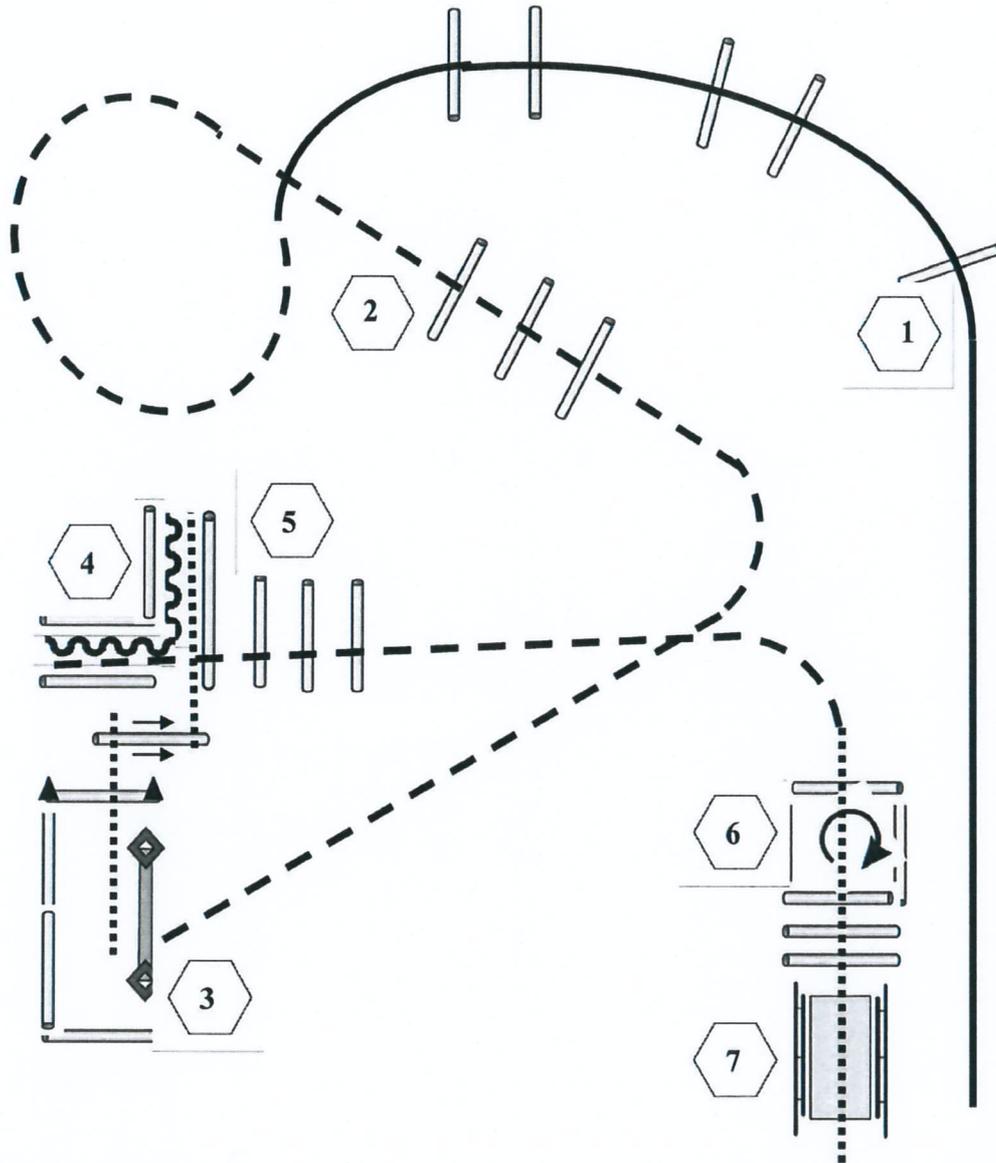
1. Tor, rechte Hand
2. Walk Over, Sidepass rechts
3. Walk In, Back Up, Jog Out / Over
4. Lope Over
5. Lope Over
6. Walk In, Box 360° rechts, Walk Out
7. Brücke

	Back Up
	Walk
	Jog
	Lope
	Wechsel
	Erhöhung

Junior Trail

Kat. A/B

LK 1-2



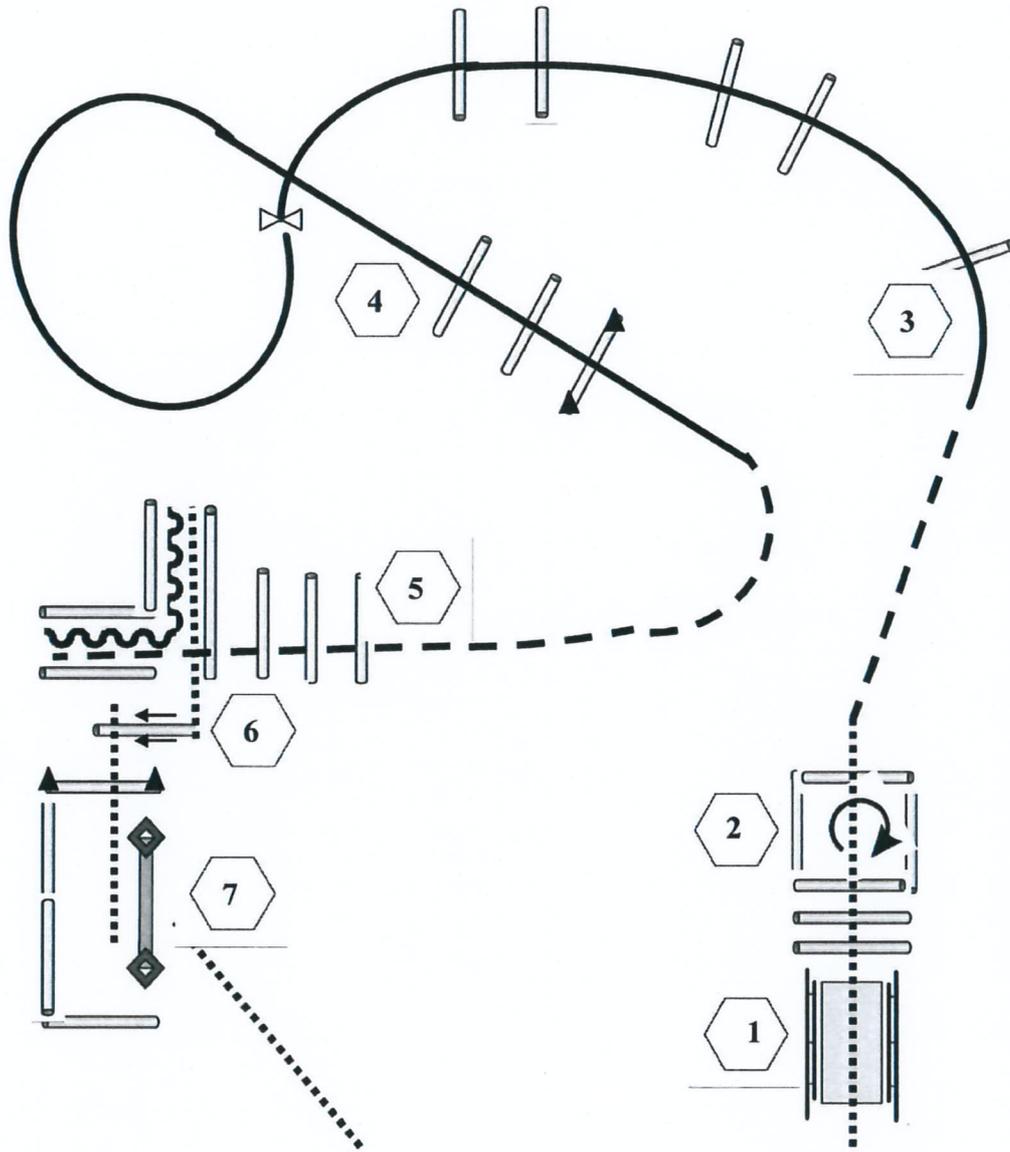
1. Lope Over
2. Jog Over
3. Tor
4. Sidepass rechts, Walk Over
5. Walk In, Back Up, Jog Out
6. Walk In, 360° rechts, Walk Out
7. Brücke

- |  |          |
|--|----------|
|  | Back Up  |
|  | Walk     |
|  | Jog      |
|  | Lope     |
|  | Wechsel  |
|  | Erhöhung |

Trail

Kat. A/B

I.K 1/2 B



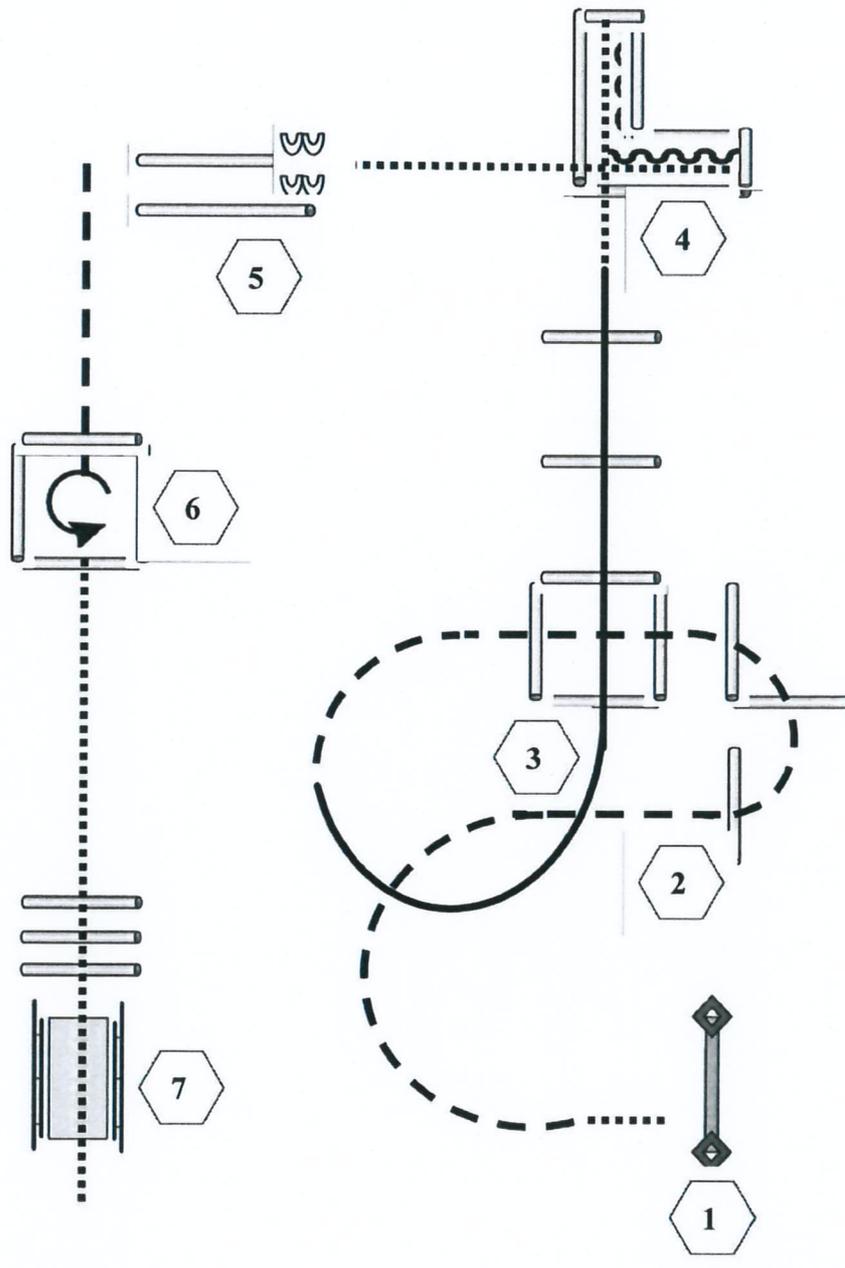
1. Brücke
2. Walk In, Box 360° rechts, Walk Out
3. Lope Over
4. Lope Over
5. Jog Over, Jog In, Back Up, Walk Out
6. Sidepass rechts, Walk Over
7. Tor

- |  |          |
|--|----------|
|  | Back Up  |
|  | Walk     |
|  | Jog      |
|  | Lope     |
|  | Wechsel  |
|  | Erhöhung |

Trail

Kat. C

I.K 3



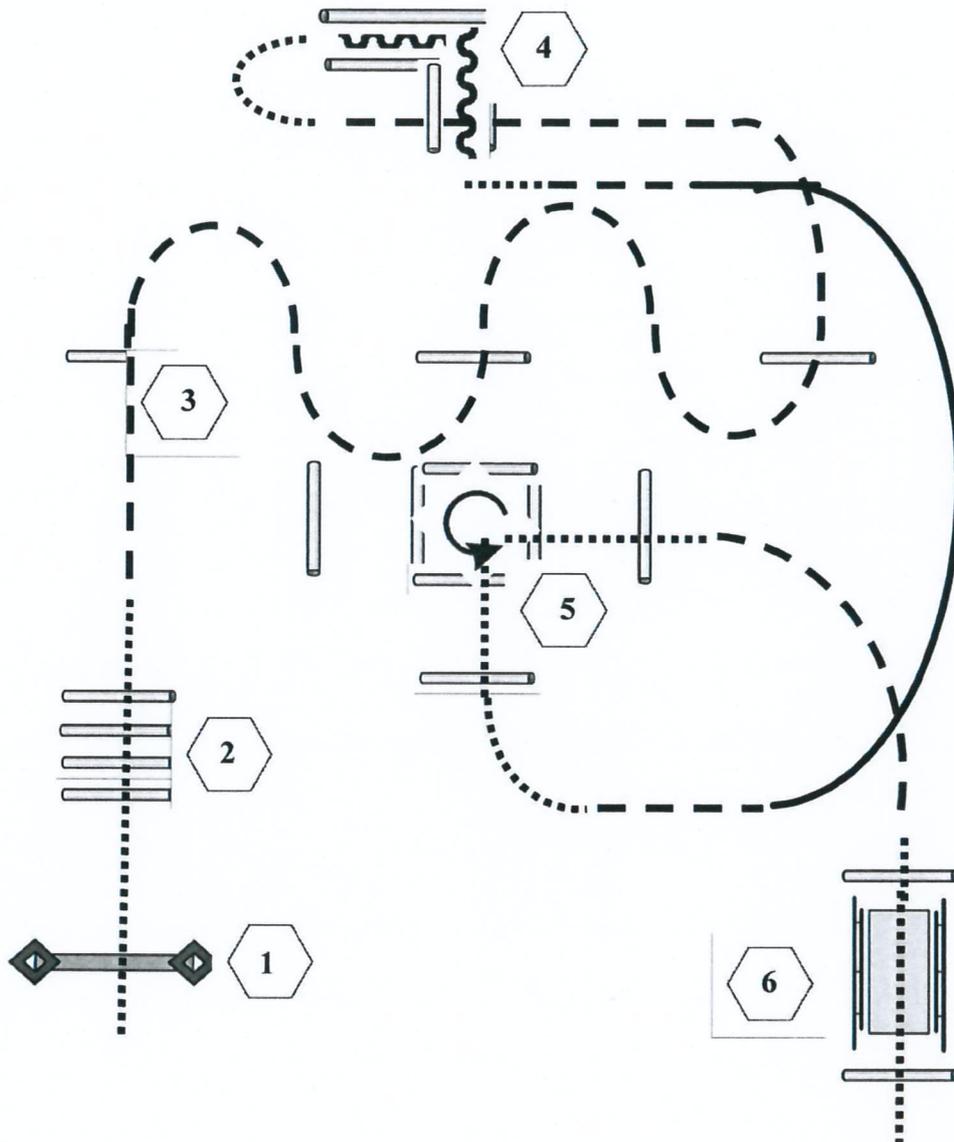
1. Tor
2. Jog Over
3. Lope Over
4. Walk In, Back Up, Walk Out
5. Sidepass rechts
6. Jog In, 360° Drehung links, Walk Out
7. Walk Over, Brücke

- |   |          |
|---|----------|
|  | Back Up  |
|  | Walk     |
|  | Jog      |
|  | Lope     |
|  | Wechsel  |
|  | Erhöhung |

Trail

Kat. C

I.K 4



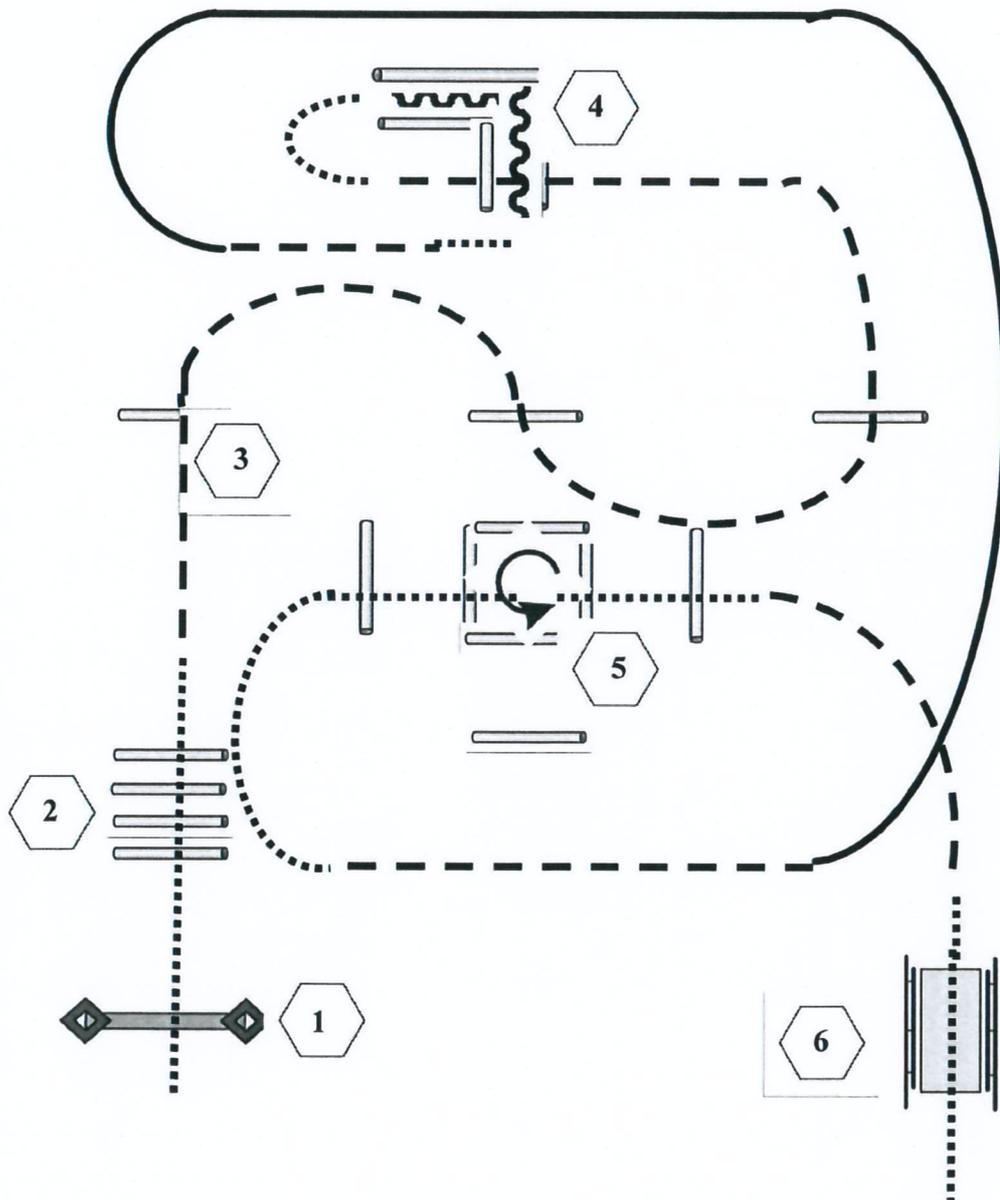
1. Tor
2. Walk Over
3. Jog Over
4. Back Up
5. Walk In, 270° Drehung links, Walk Out
6. Brücke

- |   |          |
|---|----------|
|  | Back Up  |
|  | Walk     |
|  | Jog      |
|  | Lope     |
|  | Wechsel  |
|  | Erhöhung |

Trail

Kat. C

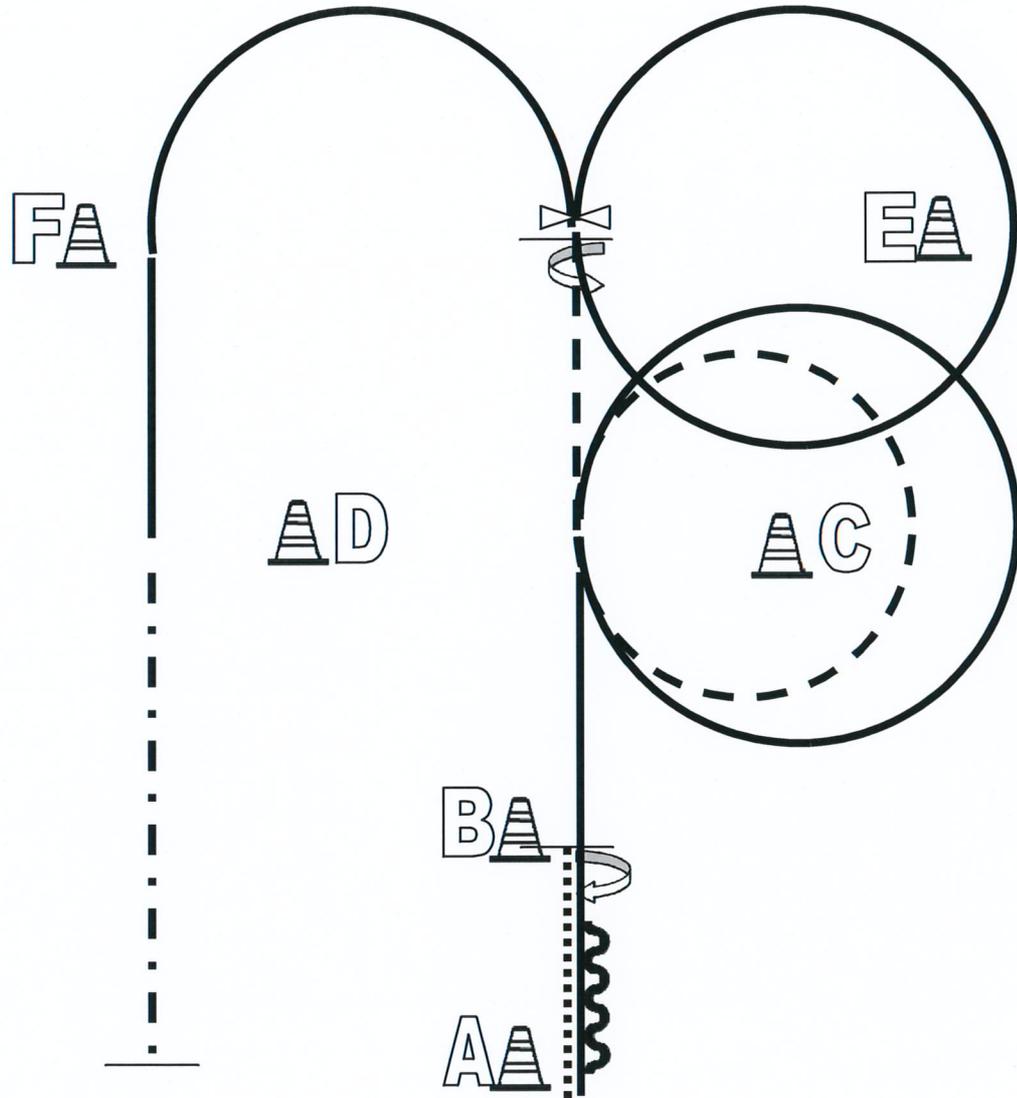
LK 5



1. Tor
2. Walk Over
3. Jog Over
4. Back Up
5. Walk In, 360° Drehung links, Walk Out
6. Brücke

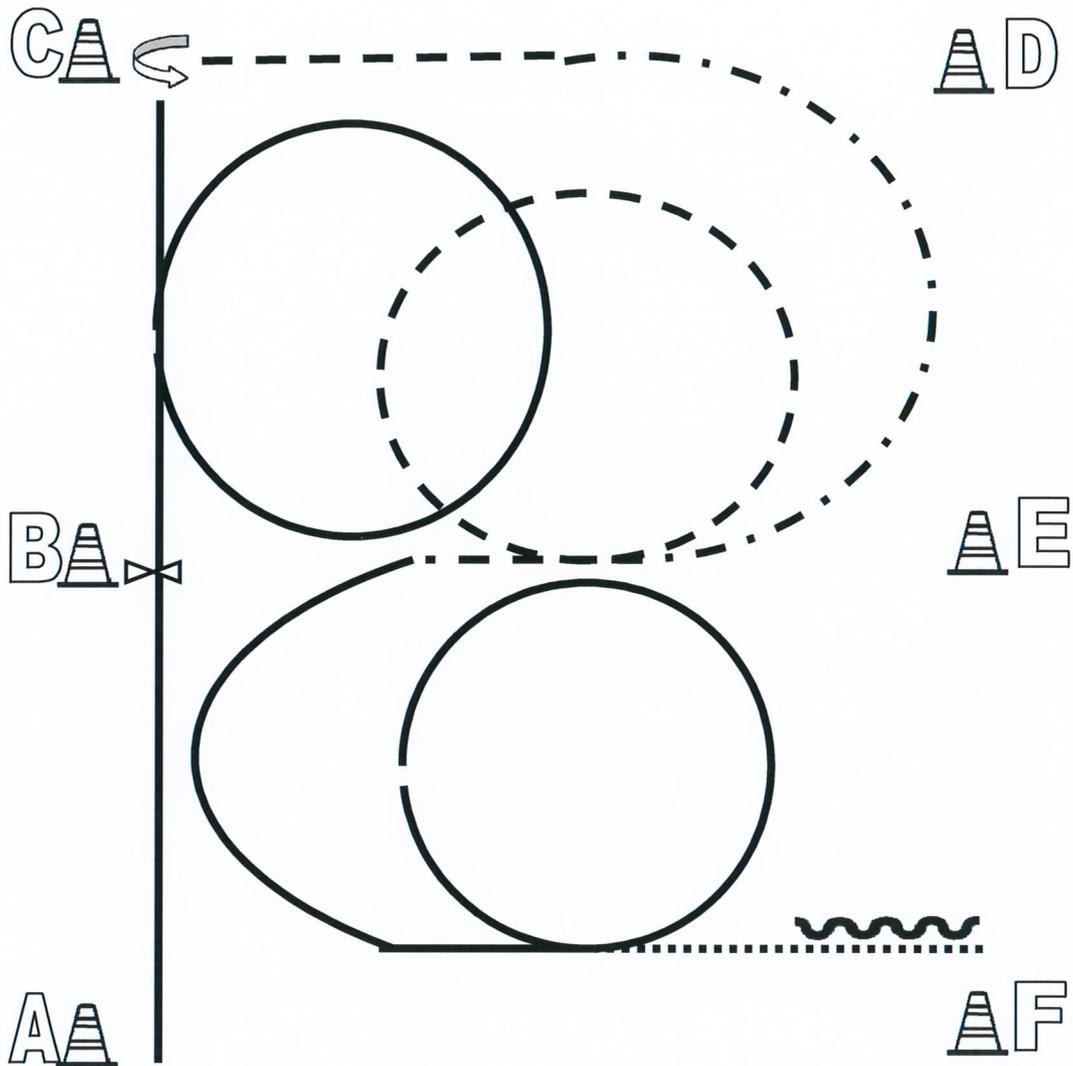
- |   |          |
|---|----------|
|  | Back Up  |
|  | Walk     |
|  | Jog      |
|  | Lope     |
|  | Wechsel  |
|  | Erhöhung |

Western Horsemanship LK 1-2 A (Q / M) Pattern 5



1. Beginnend bei A aus dem Stand im Walk, Walk zu B  
Stop, 360° HHW rechts  
Rückwärts richten bis A
2. Lope rechts, Volte um C  
Jogvolte um C und weiter bis zwischen F und E, Stop  
360° HHW links
3. Lope rechts und Volte um E, einfacher oder fliegender Wechsel  
Lope links bis D  
Extended Jog bis A, Stop  
Im Walk zurück ins Line-Up

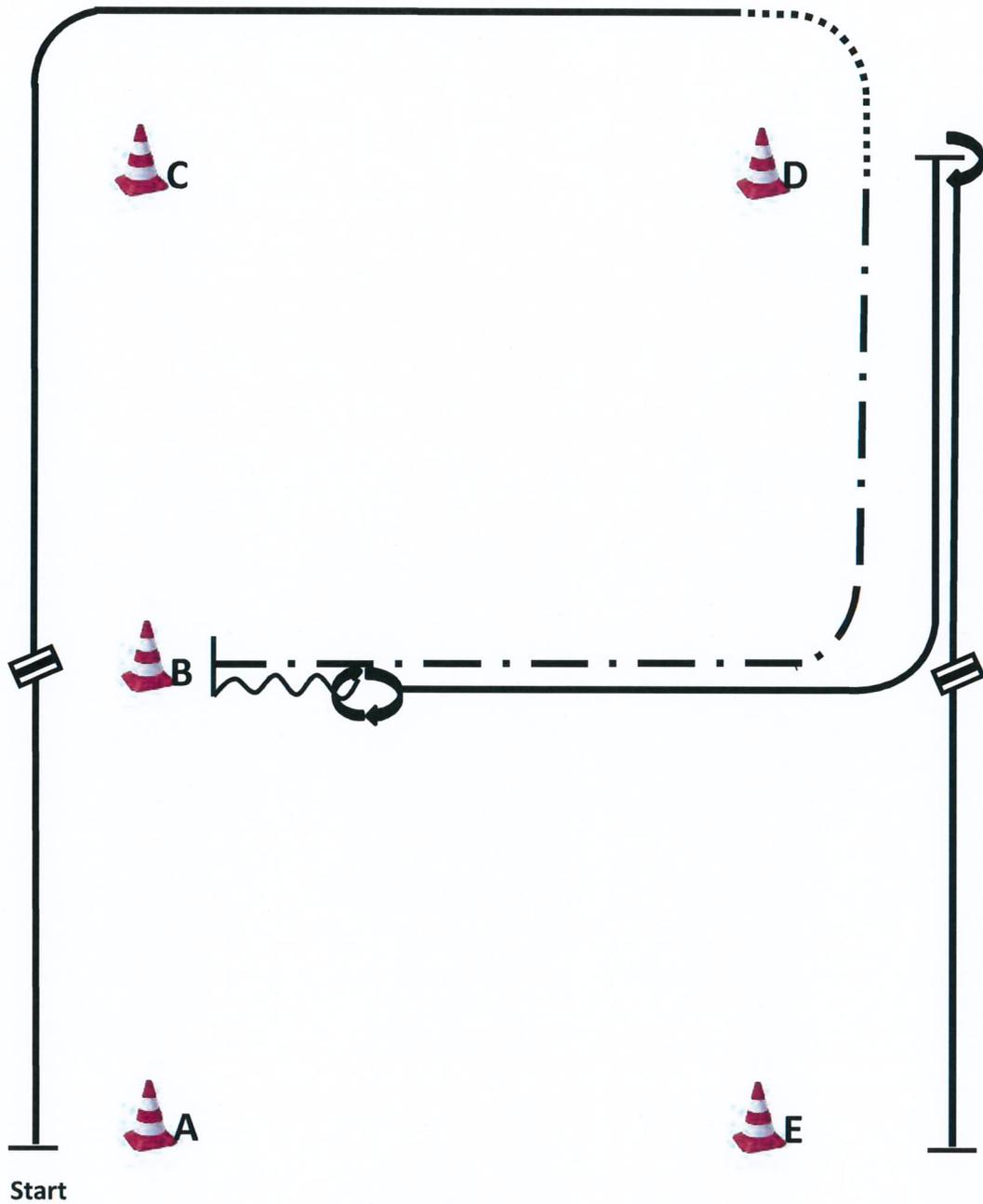
	Back Up
	Walk
	Jog
	Lope
	Wechsel



1. Beginnend aus dem Stand im Lope links  
Bei B einfacher oder fliegender Wechsel  
Zwischen B und C Lopevolte rechts, bei C Stop
2. 270° HHW links  
Bis Mitte der Bahn Jog  
1/2 Volte rechts im extended Jog , Jogvolte rechts zwischen B und E
3. Lope links 1/2 Volte von B nach A,  
zwischen A und F Lopevolte links, nach Volte Übergang Walk  
Walk bis F, Stop und mind. 1 Pferdelänge rückwärtsrichten

	Back Up
	Walk
	Jog
	Lope
	Wechsel

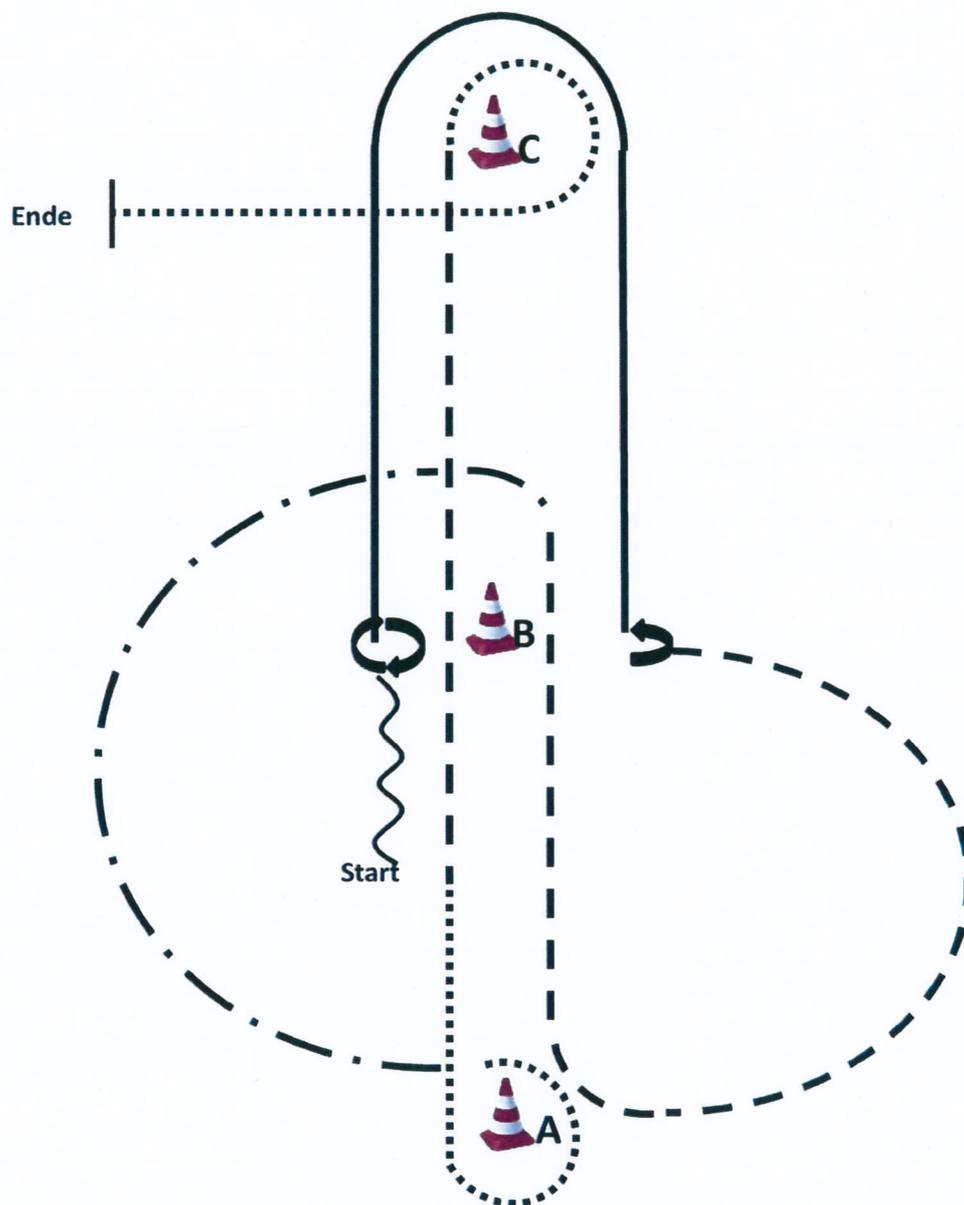
## WHS LK 1/2 A/B



1. Be ready at A, left lope, lead change at B, right lope.
  2. Walk around D, ext. jog to B, stop, back one horselength, 540° turn (opt. r/l).
  3. Left lope to D, stop, 180° turn (opt. r/l), right lope, lead change, left lope, stop.
- Walk to warm up area.

	Back
	Lope
	Jog
	Ext. Jog
	Walk
	Lead change flying/simple

## WHS LK 3A/B

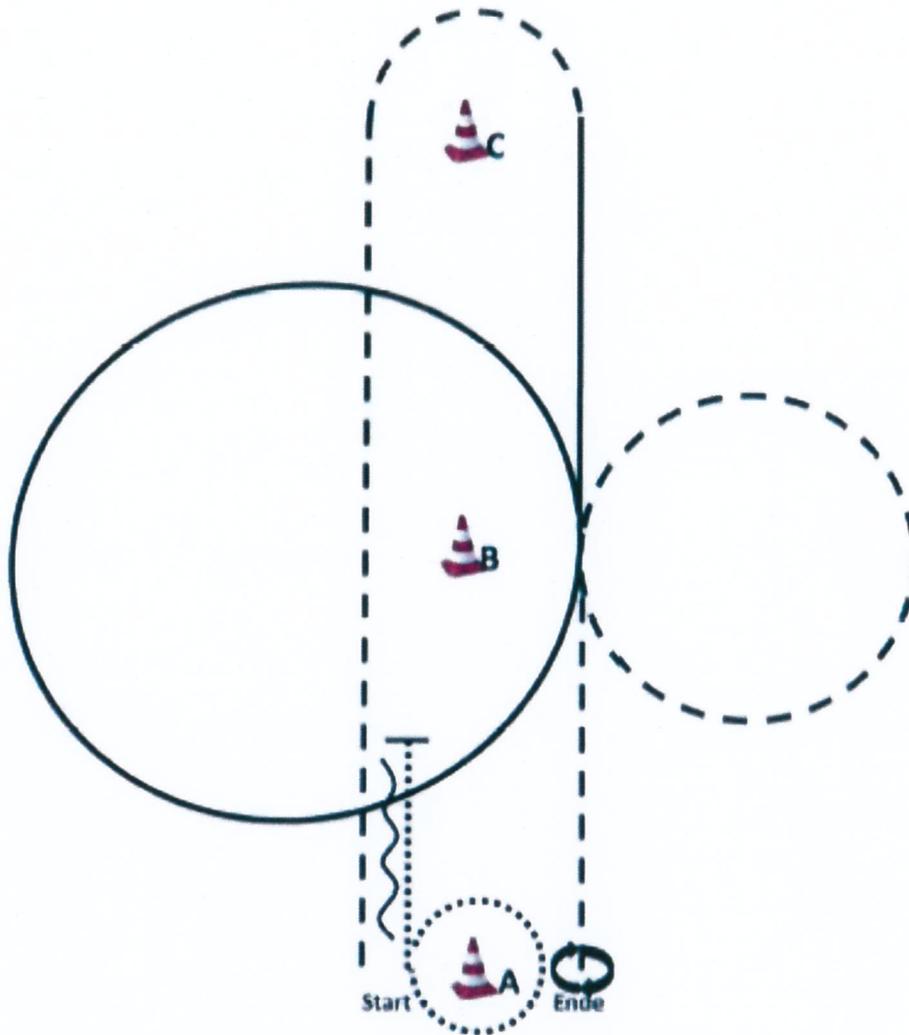


### WARM UP AREA

1. Aus dem Stand zwischen A und B Back bis B, HHW 540 (re. o. li.)
2. Lope (r.H.) bis B, stop, HHW 90 (li.), Jog, bis b, ext. Jog bis A
3. Walk um A, zwischen A und B Jog bis C, Walk um C, über C hinaus, stop  
Im Walk zur warm up area

	Back
	Lope
	Jog
	Ext. Jog
	Walk

# WHS LK 4+5, A+B



**WARM UP AREA**

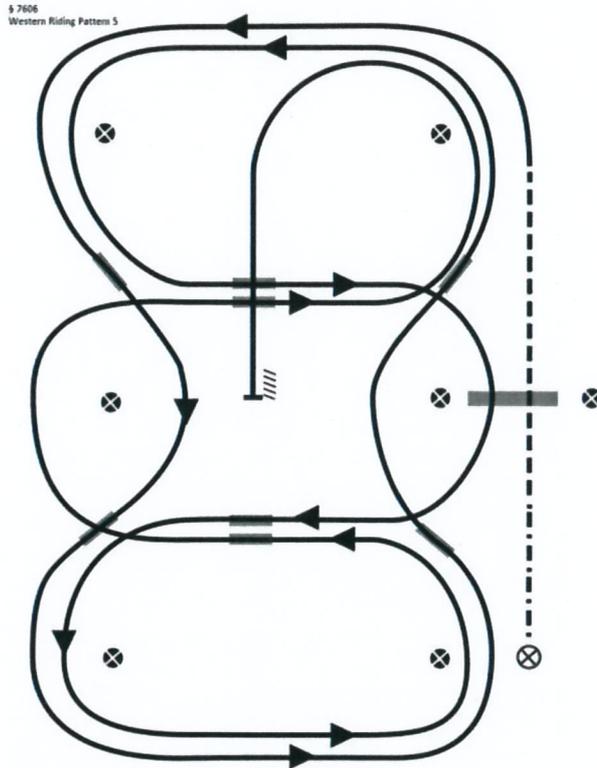
- |  |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aus dem Stand von A Walk Volte um A, zwischen A und B Back bis A</li> <li>2. Jog um C, Lope bis B, Lope um B</li> <li>3. Jog Volte neben B, Job bis A, anhalten, HHW 360 (re. o. li.)</li> </ol> <p>Im Walk zur warm up area</p> |
|--|

	Back
	Lope
	Jog
	Ext. Jog
	Walk



# Western Riding Pattern 5

LK 1+2 B / LK 1+2 A sen.



- 1) Walk, Übergang zum Jog zwischen den ersten beiden Pylonen  
Jog über die Stange
- 2) Vor der dritten Pylone Übergang zum Linksgalopp
- 3) 1. Lopewechsel zwischen den Pylonen
- 4) 2. Lopewechsel zwischen den Pylonen
- 5) 3. Lopewechsel zwischen den Pylonen
- 6) 4. Lopewechsel zwischen den Pylonen
- 7) 5. Lopewechsel auf der Mittellinie mit Seitenwechsel
- 8) Lope über die Stange
- 9) 6. Lopewechsel auf der Mittellinie mit Seitenwechsel
- 10) 7. Lopewechsel auf der Mittellinie mit Seitenwechsel
- 11) 8. Lopewechsel auf der Mittellinie mit Seitenwechsel
- 12) Mitte der kurzen Seite abwenden auf die Mittellinie,  
Stop auf Höhe der Pylone und rückwärtsrichten mind. 3 m

Verharren, um das Ende der Aufgabe anzuzeigen.

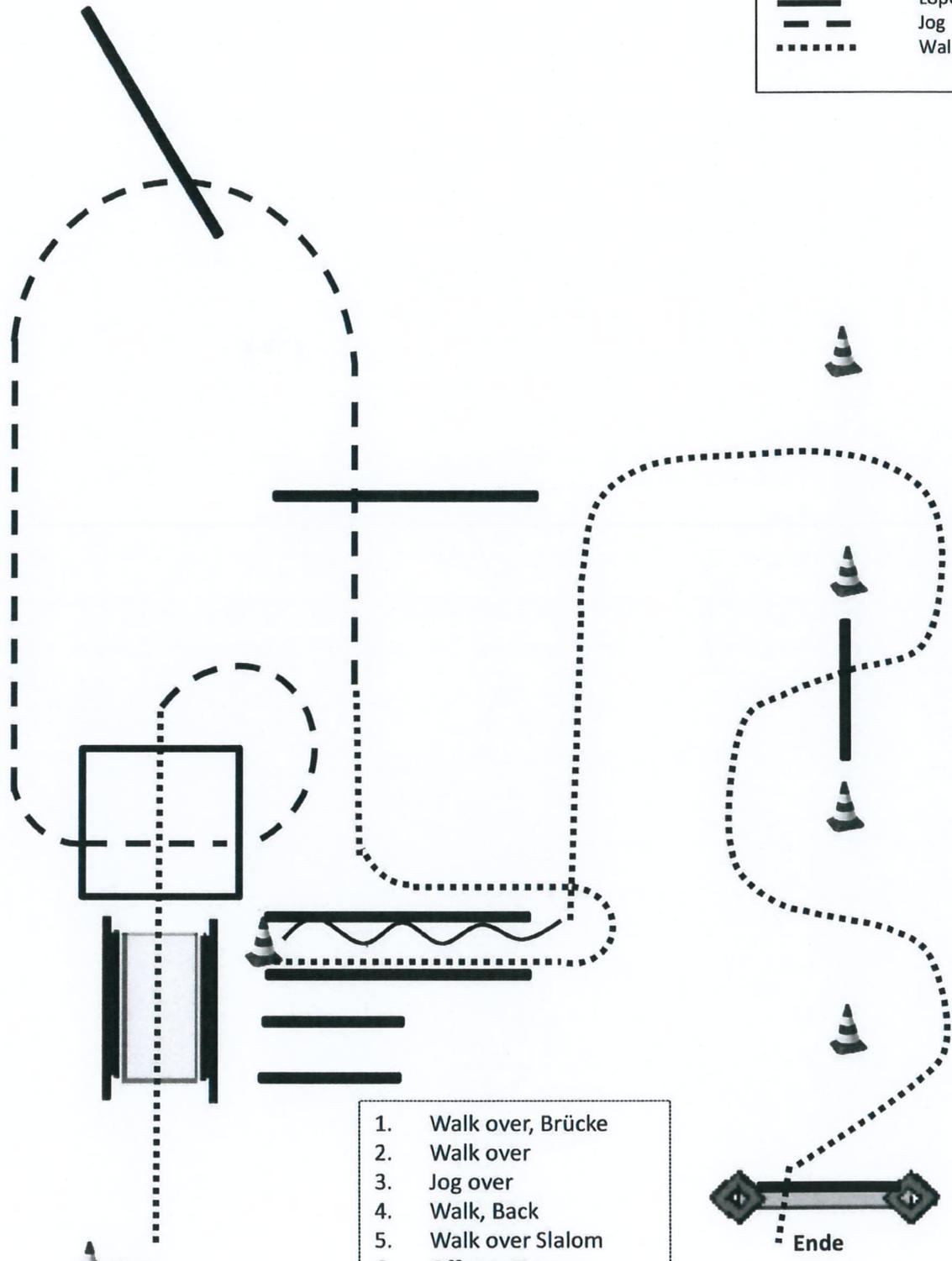


TH W/T

A-B

© Erstellt V.S.

MW	Back
—	Lope
- - -	Jog
.....	Walk

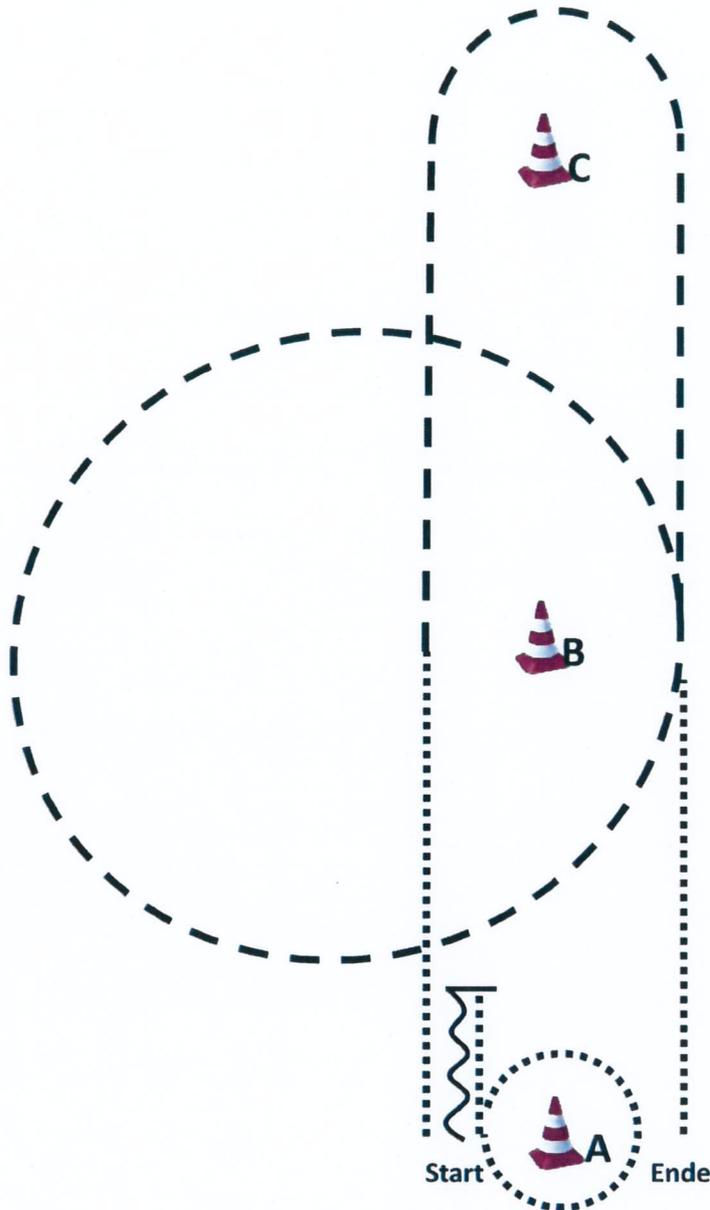


1. Walk over, Brücke
2. Walk over
3. Jog over
4. Walk, Back
5. Walk over Slalom
6. Offenes Tor durchreiten über Stange, anhalten

Start  
(aus dem  
Stand)

Ende

# WHS WT A/B



## WARM UP AREA

1. Aus dem Stand von A Walk Volte um A, etwas über A hinaus, Back bis A
  2. Walk bis B, Jog um C bis B,
  3. Große Jog Volte um B, Walk bis A, anhalten
- Im Walk zur warm up area

	Back
	Lope
	Jog
	Ext. Jog
	Walk