

Aerial Silks Kinderlevel

Knotenübungen

Haus vom Nikolaus
Ballerina
Back Lean
Grätsche
Kreuz
Ball
Bücke
Buch
Pelikan
Kniehänger
Kokon
Seit Superman
Seepferd
Pullover
Flieger
Skorpion
Weinglas
Orchidee
Armpit Figurehead
Walking Man
Mann im Mond
Seitsitz
Kreisel
Drehender Buddha

Fortgeschrittene Knotenübung

Seestern
Arabesque
Tauben
Hiplock
Meerjungfrau
Flamingo
Astronaut
Sitz
Knoten Drop

Übungen ohne Knoten

Drehen
Grätsche
Kerze
Salto rückwärts/vorwärts
Hockerl/Grätschwinkel
Schlinge
Schwingen mit gestreckten Armen
Schwingen mit gebeugten Armen
Vogel
Wristlock/ Handknoten

Fußknoten
Klettern