

Aerial Silk - Level 13

Flexibility

Climbs

Back Flag Climb

Tricks

Needle

Eye

Back Flag/invert Meathook

Backbend

Bridge

Mexikaner

Split auf Händen

Thigh Hitch Split

Ella Split reverse

Ella Split

Real Scorpion upside down

Snake

Transitions

Freiarmig in den Spagat

Freiarmig aus Spagat aufstehen

Drops

Slack Drop to Bridge