

Aerial Silk - Level 15

Strength

Tricks

Elbow Hang
Front Balance Swing 1
Front Balance Swing 2
Einarmig halten
Real Flag mit V-Sitz
Grätsche zu Grätsche extreme
Feet Hang
Aufgrätschen
Freier Handstand

Roll ups

Windmill Roll up

Transitions

Einarmige Kombo