

Aerial Silks - Level 3

Climbs

Russian Twist

Eggbeaters

Footlocks

Skorpion

Catchers

Catchers to Hipkey

Hip Key

Wonderwoman

Grieche

1 Fußknoten / 2 Tücher

Dancer

Frau im Mond - liegend

Standwaage + Kniehänger

2 Fußknoten / 2 Tücher

Fledermaus

Drops

Straddle Grab Drop

Superman Drop

Dove Drop

Catchers Knee Drop