



0.0 Griffe	0.01	Ristgriff	RG
	0.02	Kammgriff	KG
1.0 Unterschwünge	1.01	Bodenschwung	KG
	1.02	Beinumschwung	KG
	1.03	Unterschwung	KG
	1.04	Urner Unterschwingung	KG
	1.05	Urner Unterschwingung	RG
	1.06	Unterwaldner Unterschwingung	KG
	1.07	Kniekehlenwelle	KG/RG
	1.08	Beinumwurf	KG
	1.09	Beinunterwurf	KG
	1.10	Beinaufwurf	RG
	1.11	Beinüberwurf	RG
	1.12	Beinstich	KG
	1.13	Glamerstich	KG
	1.14	Beinabwurf	RG/KG
2.0 Leib- und Körperschwünge	2.01	Anschwung	RG
	2.02	Daumenschwung	RG
	2.03	Schnecke	RG
	2.04	Kocher	KG
	2.05	Hosensackschwung	KG
	2.06	Wellenberger	KG
	2.07	Kopfüberzug	KG
	2.08	Abschwung im Ellbogen	KG
	2.09	Rückenschwung	KG
	2.10	Müllerschwingung	RG
	2.11	Kopfwelle	KG
	2.12	Kopfüberwurf	RG
	2.13	Hüftwurf	KG
	2.14	Achselwurf	RG
	2.15	Rückenüberwurf	RG
	2.16	Hüftüberwurf	RG
	2.17	Achselüberwurf	RG
	2.18	Achsel-Rückenüberwurf	RG
	2.19	Rückenstich	KG
	2.20	Mühlirad	KG
	2.21	Offener Überwurf	RG
3.0 Tellerschwünge	3.01	Einfaches Dächli	KG
	3.02	Luzerner Dächli	RG
	3.03	Stalder Dächli	RG
	3.04	Gstaader Dächli	KG
	3.05	Weggiser Dächli	RG
	3.06	Doppeldächli	KG
	3.07	Hinderzidächli	RG
	3.08	Tellerschwung-Innen	KG
	3.09	Tellerschwung-Aussen	KG
	3.10	Einfacher Schlängger	KG



4.0 Mittelhochschwünge	4.01	Stecher	KG
	4.02	Bürgenstöckler	RG
	4.03	Hoher Schlängger	KG
	4.04	Hoher Flachaufwurf	RG
	4.05	Länder	KG
	4.06	Kniekehlenländer	KG
	4.07	Seitenländer	KG
	4.08	Seitenstecher	RG
	4.09	Rückenstecher	RG
	4.10	Griggelenschwung	KG

5.0 Hochschwünge	5.01	Hoher Aufwurf	RG
	5.02	Rigihoch	KG
	5.03	Hoher Seitenstecher	RG
	5.04	Hoher Überschlag	RG
	5.05	Oberländerstich	KG
	5.06	Pilatusstich	KG

6.0 Bein- und Körperkombinationen	6.01	Beinwelle-Überwurf	RG
	6.02	Unterschwung-Beinüberwurf	KG
	6.03	Urner Unterschwung-Beinüberwurf	RG
	6.04	Doppel-Beinüberwurf	RG
	6.05	Beinwelle-Doppel-Beinüberwurf	RG
	6.06	Beinüber-Abwurf	RG
	6.07	Doppel-Beinabwurf	RG
	6.08	Beinauf-Abwurf	RG
	6.09	Beinauf-Über-Abwurf	RG
	6.10	Beinauf-Überwurf-ein Bein	RG
	6.11	Beinauf-Überwurf-beide Beine	RG
	6.12	Beinauf-Überwurf-direkt	RG
	6.13	Beinaufwurf-Dächli	RG
	6.14	Kopfwelle-Abwurf	KG
	6.15	Achsel-Beinabwurf	RG
	6.16	Rückenstich-Beinabwurf	KG
	6.17	Tellerschwung-Innen-Abwurf	KG
	6.18	Tellerschwung-Aussen-Abwurf	KG

7.0 Zuwürfe für Duette	7.01	Flachwurf KG	KG
	7.02	Flachwurf RG	RG
	7.03	Flachwurf-quer RG	RG
	7.04	Flachwurf-quer KG	KG
	7.05	Tellerschwung-Innen	KG
	7.06	Tellerschwung-Aussen	KG
	7.07	Schlängger	KG
	7.08	Stecher	KG
	7.09	Seitenländer	KG
	7.10	Seitenstecher	RG
	7.11	Hoher Seitenstecher	RG
	7.12	Hoher Überschlag	RG
	7.13	Oberländerstich	KG
	7.14	Pilatusstich	KG
