



| | | | |
|-------------------|------|-----------|----|
| 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 Unterschwung | KG |
| | 1.05 | Urner Unterschwung | RG |
| | 1.06 | Unterwaldner Unterschwung | 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 | Müllerschwung | 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 |
