



Aerial Silk - Level 1

Basics

- French Climb
- Russian Climb
- Relaxed Descent
- Hip Key
- Sling

1 Fußknoten / 2 Tücher

- Cocoon
- Body Print
- Logo - Aerial Silk Vienna
- Frau im Mond
- Hip Lean
- Lotus Hang (1 Tuch oder 2 Tuch Variation)
- Rosebud
- Spagat Invert

1 Fußknoten / 1 Tuch

- Angel Wrap
- Shoulder Sling (Variante mit 1 oder 2 Knoten)

2 Fußknoten / 2 Tücher

- Spagat
- Frosch
- String Seat