

## Skill Level Prototypes 2011/05/02

Anmerkung:

- U steht für Umdrehungen
- Die Änderungen bei Freestyle IV bis VI sind marginal und mit gelber Hintergrundfarbe hervorgehoben.
- Die Aufstiege befinden sich unterhalb der Liste

Level	Extreme-III	Freestyle-IV	Freestyle-V	Freestyle-VI	Prototype-F	Level
Base-1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mount</li> <li>- Ride 10 revs</li> <li>- Dismount</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Freier Aufstieg</li> <li>- 50m fahren</li> <li>- Freier Abstieg</li> </ul>	1
Base-2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ride a circle</li> <li>- 10x Hopping</li> <li>- 10x Idling</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit linkem Fuß aufsteigen</li> <li>- Mit rechten Fuß aufsteigen</li> <li>- Eine Acht fahren, mit Einzelkreisdurchmesser kleiner als 2m</li> <li>- Einen 15 cm hohen Absatz hinunterfahren</li> <li>- 90°-Drehung nach links innerhalb eines Kreises von einem Meter Durchmesser</li> <li>- 90°-Drehung nach rechts innerhalb eines Kreises von einem Meter Durchmesser</li> </ul>	2
Base-3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ride a figure-8</li> <li>- Ride 10 revs backwards</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 verschiedene Aufstiege zeigen Anhalten, eine halbe Radumdrehung rückwärts fahren, vorwärts weiterfahren</li> <li>- 10m Stomach on Seat</li> <li>- 5x Hüpfen</li> <li>- Ein Hindernis von 10 x 10 cm überfahren oder überspringen</li> </ul>	3

					<ul style="list-style-type: none"> <li>- 10m Rodeo</li> <li>- 10m Rückwärts fahren</li> <li>- 10m Einbein</li> </ul>	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seat out Hopping</li> <li>- Wheel Hopping</li> <li>- Rolling Hop</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Anfänger Aufstieg</li> <li>- 8 U Wheel Walk 8</li> <li>- 10 U Einbein</li> <li>- 10 U Rodeo</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 verschiedene Aufstiege zeigen</li> <li>- 10x mit linkem Fuß pendeln</li> <li>- 10x mit rechtem Fuß pendeln</li> <li>- 360°-Linksdrehung innerhalb eines Kreises von einem Meter Durchmesser</li> <li>- 360°-Rechtsdrehung innerhalb eines Kreises von einem Meter Durchmesser</li> <li>- Einen Kreis im Rodeo fahren</li> <li>- Rückwärts einen Kreis fahren</li> <li>- Einbeinig eine Acht fahren</li> <li>- 10m Wheel-Walk</li> </ul>	4
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 180 Unispin Mount</li> <li>- 180 Hoptwist</li> <li>- Leg Wrap</li> <li>- Tire Grab</li> <li>- Footplant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Anfänger Aufstiege</li> <li>- 8 U Einbein Wheel Walk</li> <li>- 3x Kreis fahren (Durchmesser nicht größer als Basketballkreis)</li> <li>- 10 U Rodea</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 verschiedene Aufstiege zeigen</li> <li>- 10x mit linkem Fuß einbeinig pendeln</li> <li>- 10x mit rechtem Fuß einbeinig pendeln</li> <li>- Einen Kreis im Rodea fahren</li> <li>- Einen Kreis im Seat on Side fahren</li> <li>- Hoptwist 90° nach links</li> <li>- Hoptwist 90° nach rechts</li> <li>- Im Rodeo eine Acht fahren</li> <li>- Rückwärts eine Acht fahren</li> <li>- 10m Einbein mit dem linkem Fuß</li> <li>- 10m Einbein mit dem rechten Fuß</li> </ul>	5
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 180 Unispin</li> <li>- 90 Unispin</li> <li>- 180 Unispin in Hopping on Wheel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 Anfänger Aufstiege</li> <li>- min. 8 U Gliding</li> <li>- 3x Kreis rückwärts fahren</li> <li>- Seat-on-side (Kreis?)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 Anfänger Aufstiege</li> <li>- min. 8 U Gliding</li> <li>- 3x Kreis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 Anfänger Aufstiege</li> <li>- min. 8 U Gliding</li> <li>- 3x Kreis rückwärts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 6 verschiedene Aufstiege zeigen</li> <li>- Im Rodea eine Acht fahren</li> <li>- 10x Rodeo rückwärts fahren</li> <li>- 5x Wheelhopping</li> </ul>	6

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pedal/Crank stall (grab)</li> <li>- 180 Hoptwist</li> <li>- Crankidle</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>rückwärts fahren</li> <li>- Seat-on-side (Kreis?)</li> <li>- 10 U Spin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>fahren</li> <li>- Seat-on-side (Kreis?)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seat on Side Kreis (linksherum)</li> <li>- Seat on Side Kreis (rechtsherum)</li> <li>- Backspin</li> <li>- Frontspin</li> <li>- Spin</li> <li>- Einen Kreis im Einbein mit dem linkem Fuß fahren</li> <li>- Einen Kreis im Einbein mit dem rechten Fuß fahren</li> <li>- Wheel-Walk Kreis</li> <li>- 10m Einbein Wheel-Walk</li> </ul>	
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crankflip</li> <li>- Back Crankflip</li> <li>- 270 Unispin</li> <li>- 360 Unispin</li> <li>- Seat Wrap</li> <li>- Push mush</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Fortgeschrittener Aufstieg</li> <li>- 8 U Kosh-Kosh</li> <li>- (Einbein) Wheel Walk ins Standwalk freihändig</li> <li>- 5 U Standwalk</li> <li>- Backturn</li> <li>- 3 U Rückwärts Kreis fahren (Durchmesser nicht größer als Basketballkreis)</li> <li>- 10 U Spin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Fortgeschrittener Aufstieg</li> <li>- 8 U Kosh-Kosh</li> <li>- (Einbein) Wheel Walk ins Standwalk freihändig</li> <li>- 5 U Standwalk</li> <li>- Backturn</li> <li>- 10x Rodeo Hopping</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 7 verschiedene Aufstiege zeigen</li> <li>Einen Kreis im Rodeo rückwärts fahren</li> <li>- Hoptwist 180° nach links</li> <li>- Hoptwist 180° nach rechts</li> <li>- 10m Rodea rückwärts</li> <li>- Spin (linksherum)</li> <li>- Spin (rechtsherum)</li> <li>- Einbein Acht mit linkem Fuß</li> <li>- Einbein Acht mit rechtem Fuß</li> <li>- 10m Einbein rückwärts</li> <li>- Eine Acht im Wheel-Walk</li> <li>- Einen Kreis im Einbein Wheel-Walk</li> <li>- 10m Gliding</li> </ul>	7
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 180 Crankflip</li> <li>- 180 Back Crankflip</li> <li>- Backroll</li> <li>- Rolling Wrap</li> <li>- Grind (Rolling Crank/Pedal Grab, Slide, Hop off)</li> <li>- 360 Hoptwist</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Fortgeschrittene Aufstiege</li> <li>- 8 U Stand up Kosh-Kosh</li> <li>- Gliding mit 180 Tipspin ins Wheel Walk</li> <li>- 10 U Cross-Over</li> <li>- Frontturn</li> <li>- 10 U Spin rückwärts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Fortgeschrittene Aufstiege</li> <li>- 8 U Stand up Kosh-Kosh</li> <li>- Gliding mit 180 Tipspin ins Wheel Walk</li> <li>- 10 U Cross-Over</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Fortgeschrittene Aufstiege</li> <li>- 8 U Stand up Kosh-Kosh</li> <li>- Gliding mit 180 Tipspin ins Wheel Walk</li> <li>- 10 U Cross-Over</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 8 verschiedene Aufstiege zeigen</li> <li>- 10m Hand Wheel-Walk</li> <li>- Pirouette</li> <li>- Spin rückwärts</li> <li>- 10m Koosh-Koosh</li> <li>- Cross-Over im Kreis</li> <li>- 10m Einbein Kreis rückwärts</li> <li>- 10m Einbein rückwärts mit linkem</li> </ul>	8

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spin 30 (or 40?) Sekunden</li> <li>- 10 U Drag Seat vorne</li> <li>- 10x Rodeo Hopping</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frontturn</li> <li>- Spin 30 (or 40?) Sekunden</li> <li>- 10 U Drag Seat vorne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frontturn</li> <li>- 10 U Drag Seat vorne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fuß</li> <li>- 10m Einbein rückwärts mit rechtem Fuß</li> <li>- Eine Acht im Einbein Wheel-Walk</li> </ul>	
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hickflip</li> <li>- Rolling wrap to back roll</li> <li>- Outside roll</li> <li>- Sexchange (Crankflip + 180 Bodyvarial)</li> <li>- 540 Unispin</li> <li>- Lateflip</li> <li>- Outflip</li> <li>- Side Jump</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 Fortgeschrittene Aufstiege</li> <li>- Stand up Seat on Side Wheel Walk</li> <li>- Gliding mit 360° Tipspin ins Wheel Walk</li> <li>- Spin rückwärts 30 (or 40?) Sekunden</li> <li>- Spin 1 min</li> <li>- 5 U Seat on Side Spin</li> <li>- 10 U Drag Seat hinten</li> <li>- 180° Hoptwist (while Riding)</li> <li>- 10x Hopping on Wheel (ohne Übergang)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 Fortgeschrittene Aufstiege</li> <li>- Stand up Seat on Side Wheel Walk</li> <li>- Gliding mit 360° Tipspin ins Wheel Walk</li> <li>- 5 U Seat on Side Spin</li> <li>- 10 U Drag Seat hinten</li> <li>- 180° Hoptwist (while Riding)</li> <li>- 10x Hopping on Wheel (ohne Übergang)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 9 verschiedene Aufstiege zeigen</li> <li>- Eine Acht im Rodeo rückwärts fahren</li> <li>- Einen Kreis im Rodeo rückwärts fahren</li> <li>- 10m Einbein Wheel-Walk mit dem linken Fuß</li> <li>- 10m Einbein Wheel-Walk mit dem rechten Fuß</li> <li>- 10m Wheel-Walk rückwärts</li> <li>- 10m Drag Seat vorne heraus</li> <li>- 10m Drag Seat hinten heraus</li> <li>- 10m Einbein-Rodeo</li> <li>- Rückwärts Pirouette</li> <li>- 180° Unispin</li> <li>- 10m Standwalk</li> <li>- Eine Acht im Einbein rückwärts</li> </ul>	9	
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Varialfip (Inward Varialfip)</li> <li>- Doubleflip</li> <li>- Trey Flip</li> <li>- Varial roll</li> <li>- 360 Sidespin</li> <li>- 180 Lateflip</li> <li>- Side roll</li> <li>- 360 Unispin in Hopping on Wheel</li> <li>- Backroll Flip</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Guter Aufstieg</li> <li>- Gliding to Standgliding freihändig</li> <li>- 5 U Standgliding</li> <li>- Spin rückwärts 1 min</li> <li>- 90° Unispin (Rodeo Hopping ins Hopping on Wheel)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Guter Aufstieg</li> <li>- Gliding to Standgliding freihändig</li> <li>- 5 U Standgliding</li> <li>- Spin 1 min</li> <li>- 90° Unispin (Rodeo Hopping ins Hopping on Wheel)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 verschiedene Aufstiege zeigen</li> <li>- Eine Acht im Rodeo rückwärts fahren</li> <li>- Einen Kreis im Einbein Wheel-Walk mit linkem Fuß</li> <li>- Einen Kreis im Einbein Wheel-Walk mit rechtem Fuß</li> <li>- Einen Kreis im Wheel-Walk rückwärts</li> <li>- 360° Unispin</li> <li>- 10m Sideways Wheel-Walk</li> </ul>	10	

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- 10m Coasting</li> <li>- 10m Side Ride</li> <li>- 10m Einbein Wheel-Walk rückwärts</li> <li>- 10m Stand up Koosh-Koosh</li> <li>- 10m Drag Seat vorne heraus rückwärts</li> <li>- 10m Drag Seat hinten heraus rückwärts</li> </ul>	
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 180 Doubleflip</li> <li>- 360 Lateflip</li> <li>- Double Back Crankflip</li> <li>- Varial roll to Outsideroll</li> <li>- Inward Varial roll</li> <li>- Treybackflip</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Gute Aufstiege</li> <li>- 10 U Coasting</li> <li>- min. 2 U Pirouette</li> <li>- 180° Unispin</li> </ul>			
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Full Varial Flip (or Inward Bigflip)</li> <li>- Hick Doubleflip</li> <li>- Treysideflip</li> <li>- 540 Sidespin</li> <li>- Fifth Flip</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 Gute Aufstiege</li> <li>- 5 U Standcoasting</li> <li>- Standgliding Pirouette</li> <li>- min. 2 U rückwärts Pirouette</li> <li>- Hopping on Wheel 180° Unispin</li> <li>- 360 Unispin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 Gute Aufstiege</li> <li>- 5 U Standcoasting</li> <li>- Standgliding Pirouette</li> <li>- Hopping on Wheel 180° Unispin</li> <li>- 360 Unispin</li> </ul>		

## Mounts

### Anfänger Aufstiege

- Running Mount
- Side Mount
- Jump Mount
- Side Jump Mount
- Back Mount

- Reverse Side Mount
- ...

#### Fortgeschrittene Aufstiege

- Kick-Up
- Jump Mount to Wheel-Walk/Seat-in-front/Seat-in-back//Wheel-Hopping
- Side Mount to Wheel-Walk/Seat-on-Side
- 180 Jump Mount
- Floor Mount
- Mount to 1ft/Seat-in-front
- ...

#### Gute Aufstiege

- Jump Mount to Stand up Wheel Walk
- Kick up Mount to Wheel-Walk
- ...