

## Elemente BODEN - Abkürzungen

<b>1 Punkt</b>	<b>RV:</b> Rolle vw.	<b>3 Punkte</b>	<b>HSÜ:</b> Handstützüberschlag vw.
	<b>SS:</b> Schersprung <b>PS:</b> Pferdchensprung		<b>RRH:</b> Rolle rw. (über Handstand)
	<b>S360:</b> Sprung 360°		<b>RW:</b> Radwende (Rondat)
	<b>STW:</b> Standwaage		<b>BG:</b> Bogengang vw./rw.
	<b>HAS:</b> Handstand (2 sek) und abschwingen		<b>EAR:</b> einarmiges Rad
<b>2 Punkte</b>	<b>HAB:</b> Handstand (2 sek) + abrollen	<b>3 Punkte</b>	<b>KKK:</b> Krähe – Kopfstand – Krähe (jeweils 2 sek)
	<b>RRW:</b> Rolle rw. (in die Hocke/Grätsche)		<b>KiH1:</b> aus dem Kopfstand in den Handstand drücken & mind. 2 sek halten (Dynamik aus den Beinen/Hüfte)
	<b>RAD:</b> Rad	<b>4 Punkte</b>	<b>FF:</b> Flick-Flack
	<b>KS:</b> Kopfstand		<b>SV:</b> Salto vw.
	<b>RVG:</b> Grätschrolle vw.		<b>SR:</b> Salto rw.
	<b>SP:</b> Spagat		<b>HHD:</b> Handstand (5 Sek.) mit halber Drehung
	<b>SPR:</b> Sprungrolle (Flugphase einhalten!)		<b>FA:</b> Front Aerial
	<b>ROA:</b> Rad ohne Arme		
	<b>SH:</b> Schweizer Handstand (+ 3 sek)		
	<b>KiH2:</b> aus dem Kopfstand in den Handstand drücken & mind. 2 sek halten (stets: Streckung Beine/Hüfte)		

## Elemente RECK - Abkürzungen

<b>1 Punkt</b>	<b>SPST:</b> Sprung in den Stütz (Mädchen)	<b>3 Punkte</b>	<b>LK:</b> Laufkippe
	<b>HRS:</b> hoher Rückschwung in den Stand		<b>HO:</b> Hocke
	<b>USS:</b> Unterschwung aus d. Stand		<b>FUV:</b> Umschwung vorlings vw.
	<b>HAB:</b> Hüftaufschwung (Burschen)		<b>SW:</b> Sitzwelle
	<b>HAM:</b> Hüftabschwung (Mädchen)		<b>NAP:</b> Napoleon
	<b>VZ:</b> Vorspreizen in den Stütz rl. und Zurückspreizen in den Stütz vl.		<b>AA2:</b> Hüftabschwung- und -aufzug (Kopf über der Stange, Beine 90° waagrecht – 2 sek halten)
	<b>HDS:</b> Halbe Drehung aus dem Stütz vl. zum Stütz rl.		<b>MÜR:</b> Mühlumschwung rückwärts
<b>2 Punkte</b>	<b>HÜR:</b> Hüftumschwung vl. rw.	<b>4 Punkte</b>	<b>FF:</b> Freie Felge
	<b>USSÜ:</b> Unterschwung aus dem Stütz		<b>SK:</b> Schwebekippe
	<b>KAA:</b> Kniehangab- u. -aufschwung		<b>RFK:</b> Rückfallkippe
	<b>MÜV:</b> Mühlumschwung vorwärts		<b>SPK:</b> Spreizkippe
	<b>HAUM:</b> Hüftaufschwung (Mädchen)		<b>STSK:</b> Stütz-Schwebekippe
	<b>HOW:</b> Hockwende		<b>DK:</b> Durchschubkippe
	<b>HAZ:</b> Hüftaufzug		<b>AUS:</b> Aufgrätschen mit Unterschwung
	<b>AA1:</b> Hüftabschwung- und -aufzug (Beugehang 2 sek halten)		<b>AA3:</b> Hüftabschwung- und -aufzug (Winkelhang 2 sek halten)

## Elemente BARREN - Abkürzungen

<b>1 Punkt</b>	<b>SidS:</b> Sprung in den Stütz	<b>3 Punkte</b>	<b>RSOA:</b> Rückschwung in den Oberarmstand (oder aus Winkelstütz in den Oberarmstand heben) + absenken in den Oberarmhang / abrollen Grätschsitz
	<b>4xSW:</b> 4x schwingen (in Verbindung)		<b>OAK:</b> Oberarmkippe aus dem Oberarmhang oder aus dem Stützschiwingen
	<b>AUQ:</b> Außenquersitz		<b>STVW:</b> Stemme vw.
	<b>VSGS:</b> Vorschwung in den Grätschsitz		<b>STRW:</b> Stemme rw.
	<b>KE:</b> Kehre		<b>FF:</b> Fechterflanke
	<b>KEHD:</b> Kehre mit halber Drehung		<b>KIP-E:</b> Lauf- bzw. Schwebekippe (Barrenende)
	<b>WE:</b> Wende		<b>KIP-M:</b> Lauf- bzw. Schwebekippe (Barrenmitte)
	<b>EMKE1:</b> Einspringen mit Kehre (einbeinig)		<b>GROAH:</b> Gestreckter Rückschwung in den Oberarmstand + gestrecktes Herausheben in das Stützschiwingen / gestrecktes Fallen in den Oberarmhang
<b>2 Punkte</b>	<b>RVW:</b> Rolle vw.	<b>4 Punkte</b>	<b>HS:</b> Rückschwung in den Handstand
	<b>WS:</b> Winkelstütz (2 sek)		<b>KK:</b> Kreiskehre
	<b>OAS:</b> aus dem Grätschsitz in den Oberarmstand heben + abrollen		<b>KH:</b> Kreishocke
	<b>HWE:</b> hohe Wende		<b>SAL:</b> Salto rw. Abgang
	<b>EMKE2:</b> Einspringen mit Kehre		<b>US:</b> Unterschwingung aus dem Stand (mit/ohne Vorschweben) in den Oberarmhang als Aufgang
			<b>GS:</b> Grätschwinkelstütz (2 sek)

## Elemente SPRUNG - Abkürzungen

<b>1 Punkt</b>	<b>ASS:</b> Aufhocken + Strecksprung	<b>3 Punkte</b>	<b>HOL:</b> Hocke (K. lang)
	<b>HWQ:</b> Hockwende (Kasten quer)		<b>ÜSQ:</b> Überschlag (K. quer)
	<b>HQGN:</b> Hocke quer / Grätsche (niedriger Kasten)		<b>RWQ:</b> Radwende (K. quer)
	<b>HOBW:</b> Hocke (Brettabstand freie Wahl)		<b>GRL:</b> Grätsche K. lang (Mädchen)
	<b>GRQ:</b> Grätsche K. quer (Burschen)		
<b>2 Punkte</b>	<b>GRQ:</b> Grätsche K. quer (Mädchen)	<b>4 Punkte</b>	<b>ÜSL:</b> Überschlag (K. lang)
	<b>HOQ:</b> Hocke (K. quer, Brettabstand 70/100cm)		
	<b>GRL:</b> Grätsche K. lang (Burschen)		<b>RWL:</b> Radwende (K. lang)
	<b>KKQ:</b> Kopfkippe (K. quer)		

## Bestandsaufnahme BALKEN - Abkürzungen

<b>1 Punkt</b>	<b>ASP:</b> Aufhocken + Strecksprung	<b>2 Punkte</b>	<b>RLOB:</b> Rauflaufen ohne Brett
	<b>ARB:</b> Arabeske		<b>A360:</b> Abgang 360° Drehung
	<b>HDBB:</b> halbe Drehung (beidbeinig)		<b>AGWS:</b> Abgang Grätschwinkelsprung
	<b>WS:</b> Wechselschritt	<b>3 Punkte</b>	<b>ARW:</b> Radwende (als Abgang)
	<b>PSP:</b> Pferdchensprung		<b>ARAD:</b> Rad (als Abgang)
	<b>SSP:</b> Schrittsprung		<b>SWEA:</b> Sitzwaage + einbeiniges Aufstehen
	<b>S/H/GS:</b> Streck-, Hock-, Grätschsprung		<b>SPA:</b> Spagat
	<b>AHB:</b> Aufhocken mit Brett	<b>4 Punkte</b>	<b>RO:</b> Rolle
<b>AHOB:</b> Aufhocken ohne Brett	<b>GDEB:</b> ganze Drehung (einbeinig)		
<b>KW:</b> Kniewaage	<b>RAD:</b> Rad		
<b>STW:</b> Standwaage (2 Sek.)	<b>ASH:</b> Aufschwingen i. d. flüchtigen Handstand		
<b>HDEB:</b> halbe Drehung (einbeinig)	<b>BOV:</b> Bogengang vorwärts <b>BOR:</b> Bogengang rückwärts		
		<b>SAL:</b> Salto vw. / rw. (als Abgang)	