

PUNKTEKATALOG (ab 2025)

		A-NOTE				B-NOTE
GERÄT	1–PUNKT–ELEMENTE	2–PUNKTE–ELEMENTE	3–PUNKTE–ELEMENTE	4–PUNKTE–ELEMENTE		
BODEN	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Rolle vw.</u> - <u>Schersprung/Pferdchensprung</u> - <u>Sprung 360°</u> - <u>Standwaage</u> - <u>Handstand (2 sek) und abschwingen</u> 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Handstand (2 sek) + abrollen</u> - <u>Rolle rw.</u> (in die Hocke/Grätsche) - <u>Rad</u> - <u>Kopfstand</u> - Spagat - <u>Grätschrolle vw.</u> - <u>Sprungrolle (Flugphase einhalten!)</u> 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Handstützüberschlag vw.</u> - Rolle rw. (über Handstand) - <u>Radwende (Rondat)</u> - Bogengang vw./rw. - einarmiges Rad - <u>Krähe – Kopfstand – Krähe (2 sek jeweils)</u> - aus dem Kopfstand in den Handstand drücken & mind. 2 sek halten (Dynamik aus den Beinen/Hüfte) 	<ul style="list-style-type: none"> - Flick Flack - Salto vw. / rw. / sw. - Handstand (5 Sek.) mit halber Drehung - Front Aerial - Rad ohne Arme - <u>Schweizer Handstand (+ 3 sek halten)</u> - aus dem Kopfstand in den Handstand drücken & mind. 2 sek halten (stets: Streckung Beine/Hüfte) 	10 P U N K T E P R O G E R Ä T	
RECK	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Sprung in den Stütz (Mädchen)</u> - <u>hoher Rückschwung in den Stand</u> - <u>Unterschwung aus d. Stand</u> - <u>Hüftaufschwung (Burschen)</u> - <u>Hüftabschwung (Mädchen)</u> - <u>Vorspreizen in den Stütz rl. und Zurückspreizen in den Stütz vl.</u> - <u>Halbe Drehung aus dem Stütz vl. zum Stütz rl.</u> 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Hüftumschwung vl. rw.</u> - <u>Unterschwung aus dem Stütz</u> - <u>Kniehangab- u. -aufschwung</u> - <u>Mühlumschwung vorwärts</u> - <u>Hüftaufschwung (Mädchen)</u> - Hockwende - <u>Hüftaufzug</u> - <u>Hüftabschwung- und -aufzug (Beugehang 2 sek halten)</u> 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Laufkippe</u> - <u>Hocke</u> - <u>Felge vorlings vw.</u> - Sitzwelle - Napoleon - <u>Hüftabschwung- und -aufzug (Kopf über der Stange, Beine 90° waagrecht – 2 sek halten)</u> - <u>Mühlumschwung rückwärts</u> - Freie Felge 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Schwebekippe</u> - <u>Rückfallkippe</u> - <u>Spreizkippe</u> - <u>Stütz-Schwebekippe</u> - <u>Durchschubkippe</u> - Aufgrätschen mit Unterschwung - <u>Hüftabschwung- und -aufzug (Winkelhang 2 sek halten)</u> 		
BARREN	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Sprung in den Stütz</u> - <u>4 x schwingen (in Verbindung)</u> - <u>Außenquersitz</u> - <u>Vorschwung in den Grätschsitz</u> - <u>Kehre</u> - Kehre mit halber Drehung - <u>Wende</u> - Einspringen mit Kehre (einbeinig) als Aufgang 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Rolle vw.</u> - <u>Winkelstütz (2 sek)</u> - <u>aus dem Grätschsitz in den Oberarmstand heben + abrollen</u> - <u>hohe Wende</u> - Einspringen mit Kehre als Aufgang 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Rückschwung in den Oberarmstand (oder: aus dem Winkelstütz in den Oberarmstand heben) + absenken in den Oberarmhang / abrollen Grätschsitz</u> - <u>Oberarmkippe aus dem Oberarmhang oder aus dem Stützschiwingen</u> - <u>Stemme vw.</u> - <u>Stemme rw.</u> - Fechterflanke - <u>Lauf- bzw. Schwebekippe (Barrenende)</u> 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Lauf- bzw. Schwebekippe (Barrenmitte)</u> - <u>Gestreckter Rückschwung in den Oberarmstand + gestrecktes Herausheben in das Stützschiwingen / gestrecktes Fallen (Oberarmhang)</u> - Rückschwung in den Handstand - Kreiskehre - <u>Kreishocke</u> - Salto rw. Abgang - <u>Unterschwung aus dem Stand (mit/ohne Vorschweben) in den Oberarmhang als Aufgang</u> - <u>Grätschwinkelstütz (2 sek)</u> 		
SPRUNG	<ul style="list-style-type: none"> - Aufhocken + Strecksprung - Hockwende (Kasten quer) - Hock quer / Grätsche (niedriger Kasten) - Hocke (Brettabstand freie Wahl) 	<ul style="list-style-type: none"> - Grätsche K. quer (Mädchen) - Hocke (K. quer, Brettabstand 70/100cm) - Grätsche K. lang (Burschen) - Kopfkippe (K. quer) 	<ul style="list-style-type: none"> - Hocke (K. lang) - Überschlag (K. quer) - Radwende (K. quer) - Grätsche K. lang (Mädchen) - Grätsche K. quer (Burschen) 	<ul style="list-style-type: none"> - Überschlag (K. lang) - Radwende (K. lang) 		
BALKEN	<ul style="list-style-type: none"> - beliebiger Aufgang (einbeiniges Aufhocken, Rauflaufen m. Brett) - Arabeske - halbe Drehung (beidbeinig) - Wechselschritt - Pferdchensprung - Schrittsprung - Streck-, Hock-, Grätschsprung - Aufhocken mit Brett 	<ul style="list-style-type: none"> - Aufhocken (ohne Brett) - Kniewaage - Standwaage (2 Sek.) - halbe Drehung (einbeinig) - Rauflaufen (o. Brett) - Abgang 360° Drehung - Abgang Grätschwinkelsprung 	<ul style="list-style-type: none"> - Radwende (als Abgang) - Rad (als Abgang) - Sitzwaage + einbeiniges Aufstehen - Spagat 	<ul style="list-style-type: none"> - Rolle - ganze Drehung (einbeinig) - Rad - Aufschwingen i. d. flüchtigen Handstand - Bogengang vw./rw. - Salto vw. / rw. (als Abgang) 		