

Elemente BODEN - Name: _____

Schwierigkeit & Elementname		kann ich bereits	will ich lernen	Schwierigkeit & Elementname		kann ich bereits	will ich lernen
1 Punkt	<u>Rolle vw.</u>	O	O	3 Punkte	<u>Handstützüberschlag vw.</u>	O	O
	<u>Schersprung/ Pferdchensprung</u>	O	O		Rolle rw. (über Handstand)	O	O
	<u>Sprung 360°</u>	O	O		<u>Radwende (Rondat)</u>	O	O
	<u>Standwaage</u>	O	O		Bogengang vw./rw.	O	O
	<u>Handstand (2 sek) und abschwingen</u>	O	O		einarmiges Rad	O	O
2 Punkte	<u>Handstand (2 sek) + abrollen</u>	O	O	4 Punkte	<u>Krähe – Kopfstand – Krähe (jeweils 2 sek)</u>	O	O
	<u>Rolle rw. (in die Hocke/Grätsche)</u>	O	O		aus dem Kopfstand in den Handstand drücken & mind. 2 sek halten (Dynamik aus den Beinen/Hüfte)	O	O
	<u>Rad</u>	O	O		Flick-Flack	O	O
	<u>Kopfstand</u>	O	O		Salto vw.	O	O
	<u>Grätschrolle vw.</u>	O	O		Salto rw.	O	O
	Spagat	O	O		Handstand (5 Sek.) mit halber Drehung	O	O
	<u>Sprungrolle (Flugphase einhalten!)</u>	O	O		Front Aerial	O	O
				Rad ohne Arme	O	O	
				<u>Schweizer Handstand (+ 3 sek)</u>	O	O	
				aus dem Kopfstand in den Handstand drücken & mind. 2 sek halten (stets: Streckung Beine/Hüfte)	O	O	

Elemente RECK - Name: _____

Schwierigkeit & Elementname		kann ich bereits	will ich lernen	Schwierigkeit & Elementname		kann ich bereits	will ich lernen
1 Punkt	Sprung in den Stütz (Mädchen)	0	0	3 Punkte	Laufkippe	0	0
	hoher Rückschwung in den Stand	0	0		Hocke	0	0
	Unterschwung aus d. Stand	0	0		Umschwung vorlings vw.	0	0
	Hüftaufschwung (Burschen)	0	0		Sitzwelle	0	0
	Hüftabschwung (Mädchen)	0	0		Napoleon	0	0
	Vorspreizen in den Stütz rl. und Zurückspreizen in den Stütz vl.	0	0		Hüftabschwung- und -aufzug (Kopf über der Stange, Beine 90° waagrecht – 2 sek halten)	0	0
	Halbe Drehung aus dem Stütz vl. zum Stütz rl.	0	0		Mühlumschwung rückwärts	0	0
2 Punkte	Hüftumschwung vl. rw.	0	0	Freie Felge	0	0	
	Unterschwung aus dem Stütz	0	0	Schwebekippe	0	0	
	Kniehangab- u. -aufschwung	0	0	Rückfallkippe	0	0	
	Mühlumschwung vorwärts	0	0	Spreizkippe	0	0	
	Hüftaufschwung (Mädchen)	0	0	Stütz-Schwebekippe	0	0	
	Hockwende	0	0	Durchschubkippe	0	0	
	Hüftaufzug	0	0	Aufgrätschen mit Unterschwung	0	0	
	Hüftabschwung- und -aufzug (Beugehang 2 sek halten)	0	0	Hüftabschwung- und -aufzug (Winkelhang 2 sek halten)	0	0	
				4 Punkte			

Elemente BARREN - Name: _____

Schwierigkeit & Elementname		kann ich bereits	will ich lernen	Schwierigkeit & Elementname		kann ich bereits	will ich lernen
1 Punkt	Sprung in den Stütz	0	0	3 Punkte	Rückschwung in den Oberarmstand (oder: aus dem Winkelstütz in den Oberarmstand heben) + absenken in den Oberarmhang / abrollen in den Grätschsitz	0	0
	4 x schwingen (in Verbindung)	0	0		Oberarmkippe aus dem Oberarmhang oder aus dem Stützschnwingen	0	0
	Außenquersitz	0	0		Stemme vw.	0	0
	Vorschung in den Grätschsitz	0	0		Stemme rw.	0	0
	Kehre	0	0		Fechterflanke	0	0
	Kehre mit halber Drehung	0	0		Lauf- bzw. Schwebekippe (Barrenende)	0	0
	Wende	0	0				
2 Punkte	Rolle vw.	0	0	4 Punkte	Lauf- bzw. Schwebekippe (Barrenmitte)	0	0
	Winkelstütz (2 sek)	0	0		Gestreckter Rückschwung in den Oberarmstand + gestrecktes Herausheben in das Stützschnwingen / gestrecktes Fallen in den Oberarmhang	0	0
	aus dem Grätschsitz in den Oberarmstand heben + abrollen	0	0		Rückschwung in den Handstand	0	0
	hohe Wende	0	0		Kreiskehre	0	0
	Einspringen mit Kehre	0	0		Kreishocke	0	0
					Salto rw. Abgang	0	0
			Unterschwung aus dem Stand (mit/ohne Vorschweben) in den Oberarmhang als Aufgang	0	0		
			Grätschwinkelstütz (2 sek)	0	0		

Elemente SPRUNG - Name: _____

Schwierigkeit & Elementname		kann ich bereits	will ich lernen	Schwierigkeit & Elementname		kann ich bereits	will ich lernen
1 Punkt	Aufhocken + Strecksprung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3 Punkte	Hocke (K. lang)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Hockwende (Kasten quer)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		Überschlag (K. quer)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Hocke quer / Grätsche (niedriger Kasten)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		Radwende (K. quer)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Hocke (Brettabstand freie Wahl)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		Grätsche K. lang (Mädchen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Grätsche K. quer (Mädchen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Grätsche K. quer (Burschen)		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
2 Punkte	Hocke (K. quer, Brettabstand 70/100cm)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4 Punkte	Überschlag (K. lang)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Grätsche K. lang (Burschen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		Radwende (K. lang)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Kopfkippe (K. quer)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				

Bestandsaufnahme BALKEN - Name: _____

Schwierigkeit & Elementname		kann ich bereits	will ich lernen	Schwierigkeit & Elementname		kann ich bereits	will ich lernen
1 Punkt	Aufhocken + Strecksprung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2 Punkte	Abgang 360° Drehung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Arabeske	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		Abgang Grätschwinkelsprung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	halbe Drehung (beidbeinig)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3 Punkte	Radwende (als Abgang)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Wechselschritt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		Rad (als Abgang)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Pferdchensprung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		Sitzwaage + einbeiniges Aufstehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Schrittsprung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4 Punkte	Spagat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Streck-, Hock-, Grätschsprung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		Rolle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Aufhocken mit Brett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		ganze Drehung (einbeinig)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aufhocken ohne Brett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Rad		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2 Punkte	Kniewaage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Aufschwingen i. d. flüchtigen Handstand	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Standwaage (2 Sek.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bogengang vorwärts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	halbe Drehung (einbeinig)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bogengang rückwärts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Rauflaufen (ohne Brett)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Salto vw. / rw. (als Abgang)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	