

Elemente BODEN - Name: \_\_\_\_\_

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

	Element 1	Element 2	Element 3	Element 4	Element 5	Gesamtpunkte (A-Note)
Punkte						

Elemente RECK - Name: \_\_\_\_\_

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

	Element 1 Aufgang	Element 2	Element 3	Element 4	Element 5 Abgang	Gesamtpunkte (A-Note)
Punkte						

Elemente BARREN - Name: \_\_\_\_\_

1 Punkt	<a href="#">Sprung in den Stütz</a>		3 Punkte	<a href="#">Rückschwung in den Oberarmstand (oder: aus dem Winkelstütz in den Oberarmstand heben) + absenken in den Oberarmhang / abrollen in den Grätschsitz</a>	
	<a href="#">4 x schwingen (in Verbindung)</a>			<a href="#">Oberarmkippe aus dem Oberarmhang oder aus dem Stützschiwingen</a>	
	<a href="#">Außenquersitz</a>			<a href="#">Stemme vw.</a>	
	<a href="#">Vorschwung in den Grätschsitz</a>			<a href="#">Stemme rw.</a>	
	<a href="#">Kehre</a>			<a href="#">Fechterflanke</a>	
	<a href="#">Kehre mit halber Drehung</a>			<a href="#">Lauf- bzw. Schwebekippe (Barrenende)</a>	
	<a href="#">Wende</a>				
2 Punkte	<a href="#">Rolle vw.</a>		4 Punkte	<a href="#">Lauf- bzw. Schwebekippe (Barrenmitte)</a>	
	<a href="#">Winkelstütz (2 sek)</a>			<a href="#">Gestreckter Rückschwung in den Oberarmstand + gestrecktes Herausheben in das Stützschiwingen / gestrecktes Fallen in den Oberarmhang</a>	
	<a href="#">aus dem Grätschsitz in den Oberarmstand heben + abrollen</a>			<a href="#">Rückschwung in den Handstand</a>	
	<a href="#">hohe Wende</a>			<a href="#">Kreiskehre</a>	
	<a href="#">Einspringen mit Kehre</a>			<a href="#">Kreishocke</a>	
			<a href="#">Salto rw. Abgang</a>		
			<a href="#">Unterschwung aus dem Stand (mit/ohne Vorschweben) in den Oberarmhang als Aufgang</a>		
			<a href="#">Grätschwinkelstütz (2 sek)</a>		

	Element 1 Aufgang	Element 2	Element 3	Element 4	Element 5 Abgang	Gesamtpunkte (A-Note)
Punkte						

**Elemente SPRUNG - Name: \_\_\_\_\_**

<b>1 Punkt</b>	Aufhocken + Strecksprung		<b>3 Punkte</b>	Hocke (K. lang)	
	Hockwende (Kasten quer)			Überschlag (K. quer)	
	Hocke quer / Grätsche (niedriger Kasten)			Radwende (K. quer)	
	Hocke (Brettabstand freie Wahl)			Grätsche K. lang (Mädchen)	
				Grätsche K. quer (Burschen)	
<b>2 Punkte</b>	Grätsche K. quer (Mädchen)		<b>4 Punkte</b>	Überschlag (K. lang)	
	Hocke (K. quer, Brettabstand 70/100cm)			Radwende (K. lang)	
	Grätsche K. lang (Burschen)				
	Kopfkippe (K. quer)				

	Element 1	Element 2	<b>Gesamtpunkte (A-Note)</b>
<b>Punkte (mal 2)</b>			

**Bestandsaufnahme BALKEN - Name: \_\_\_\_\_**

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

	Element 1	Element 2	Element 3	Element 4	Element 5	<b>Gesamtpunkte (A-Note)</b>
Punkte						