

PUNKTEKATALOG (ab 2025)

GERÄT	A-NOTE				B-NOTE
	1-PUNKT-ELEMENTE	2-PUNKTE-ELEMENTE	3-PUNKTE-ELEMENTE	4-PUNKTE-ELEMENTE	
BODEN	<ul style="list-style-type: none"> - Rolle vw. - Schersprung/Pferdchensprung - Sprung 360° - Standwaage - Handstand (2 sek) und abschwngen 	<ul style="list-style-type: none"> - Handstand (2 sek) + abrollen - Rolle rw. (in die Hocke/Grätsche) - Rad - Kopfstand - Spagat - Grätschrolle vw. - Sprungrolle (Flugphase einhalten!) 	<ul style="list-style-type: none"> - Handstützüberschlag vw. - Rolle rw. (über Handstand) - Radwende (Rondat) - Bogengang vw./rw. - einarmiges Rad - Krähe – Kopfstand – Krähe (2 sek jeweils) - 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 - Schweizer Handstand (+ 3 sek halten) - 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"> - Sprung in den Stütz (Mädchen) - hoher Rückschwung in den Stand - Unterschwingung aus d. Stand - Hüftaufschwung (Burschen) - Hüftabschwung (Mädchen) - Vorspreizen in den Stütz rl. und Zurückspreizen in den Stütz vl. - Halbe Drehung aus dem Stütz vl. zum Stütz rl. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hüftumschwung vorlings rückwärts - Unterschwingung aus dem Stütz - Kniehangab- u. -aufschwung - Mühlumschwung vorwärts - Hüftaufschwung (Mädchen) - Hockwende/Flanke - Hüftaufzug - Hüftabschwung- und -aufzug (Beugehang 2 sek halten) 	<ul style="list-style-type: none"> - Laufkippe - Rückfall-Spreizkippe - Hocke - Hüftumschwung vorlings vorwärts - Sitzwelle - Napoleon - Hüftabschwung- und -aufzug (Kopf über der Stange, Beine 90° waagrecht – 2 sek halten) - Mühlumschwung rückwärts - Freie Felge 	<ul style="list-style-type: none"> - Schwebekippe - Rückfallkippe - Spreizkippe (aus dem Stand) - Stütz-Schwebekippe - Durchschubkippe - Aufgrätschen mit Unterschwingung - Hüftabschwung- und -aufzug (Winkelhang 2 sek halten) 	
BARREN	<ul style="list-style-type: none"> - Sprung in den Stütz (5 sek) - 4 x schwingen (in Verbindung) - Außenquersitz - Vorschwingung in den Grätschsitz - Kehre - Kehre mit halber Drehung - Wende 	<ul style="list-style-type: none"> - Rolle vw. - Winkelstütz (2 sek) - aus dem Grätschsitz in den Oberarmstand heben + abrollen - hohe Wende - Einspringen mit Kehre (einbeinig) als Aufgang 	<ul style="list-style-type: none"> - Rückschwung in den Oberarmstand (oder: aus dem Winkelstütz in den Oberarmstand heben) + absenken in den Oberarmhang/abrollen - Grätschsitz - Oberarmkippe aus dem Oberarmhang oder aus dem Stüttschwingen - Stemme vw. - Stemme rw. - Fechterflanke - Lauf- bzw. Schwebekippe (Barrenende) - Einspringen mit Kehre (beidbeinig) als Aufgang 	<ul style="list-style-type: none"> - Lauf- bzw. Schwebekippe (Barrenmitte) - Gestreckter Rückschwung in den Oberarmstand + gestrecktes Herausheben in das Stüttschwingen / gestrecktes Fallen in den Oberarmhang - Rückschwung in den Handstand - Kreiskehre - Kreishocke - Salto rw. Abgang - Unterschwingung aus dem Stand (mit/ohne Vorschweben) in den Oberarmhang - Grätschwinkelstütz (2 sek) 	
SPRUNG	<ul style="list-style-type: none"> - Aufhocken + Strecksprung - Hockwende (Kasten quer) - Hocke quer / Grätsche (niedriger Kasten) 	<ul style="list-style-type: none"> - Grätsche K. quer (Mädchen) - Hocke (K. quer) - 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) 	