

Elemente BODEN - Name: _____

Schwierigkeit & Elementname		kann ich bereits	will ich lernen	Schwierigkeit & Elementname		kann ich bereits	will ich lernen
1 Punkt	Rolle vw.	O	O	3 Punkte	Handstützüberschlag vw.	O	O
	Schersprung/ Pferdchensprung	O	O		Rolle rw. (über Handstand)	O	O
	Sprung 360°	O	O		Radwende (Rondat)	O	O
	Standwaage	O	O		Bogengang vw./rw.	O	O
	Handstand (2 sek) und abschwingen	O	O		einarmiges Rad	O	O
2 Punkte	Handstand (2 sek) + abrollen	O	O	3 Punkte	Krähe – Kopfstand – Krähe (jeweils 2 sek)	O	O
	Rolle rw. (in die Hocke/Grätsche)	O	O		aus dem Kopfstand in den Handstand drücken & mind. 2 sek halten (Dynamik aus den Beinen/Hüfte)	O	O
	Rad	O	O	4 Punkte	Flick-Flack	O	O
	Kopfstand	O	O		Salto vw.	O	O
	Grätschrolle vw.	O	O		Salto rw.	O	O
	Spagat	O	O		Handstand (5 Sek.) mit halber Drehung	O	O
	Sprungrolle (Flugphase einhalten!)	O	O		Front Aerial	O	O
					Rad ohne Arme	O	O
					Schweizer Handstand (+ 3 sek)	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		Rückfall-Spreizkippe	0	0
	Unterschwung aus d. Stand	0	0		Hocke	0	0
	Hüftaufschwung (Burschen)	0	0		Hüftumschwung vorlings vorwärts	0	0
	Hüftabschwung (Mädchen)	0	0		Sitzwelle	0	0
	Vorspreizen in den Stütz rl. und Zurückspreizen in den Stütz vl.	0	0		Napoleon	0	0
	Halbe Drehung aus dem Stütz vl. zum Stütz rl.	0	0		Hüftabschwung- und -aufzug (Kopf über der Stange, Beine 90° waagrecht – 2 sek halten)	0	0
					Mühlumschwung rückwärts	0	0
2 Punkte	Hüftumschwung vorlings rückwärts	0	0	4 Punkte	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 (aus dem Stand)	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

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

Elemente SPRUNG - Name: _____

Schwierigkeit & Elementname		kann ich bereits	will ich lernen	Schwierigkeit & Elementname		kann ich bereits	will ich lernen
1 Punkt	Aufhocken + Strecksprung	☐	☐	3 Punkte	Hocke (K. lang)	☐	☐
	Hockwende (Kasten quer)	☐	☐		Überschlag (K. quer)	☐	☐
	Hocke quer / Grätsche (niedriger Kasten)	☐	☐		Radwende (K. quer)	☐	☐
Grätsche K. lang (Mädchen)					☐	☐	
2 Punkte	Grätsche K. quer (Mädchen)	☐	☐			Grätsche K. quer (Burschen)	☐
	Hocke (K. quer)	☐	☐	4 Punkte	Überschlag (K. lang)	☐	☐
	Grätsche K. lang (Burschen)	☐	☐		Radwende (K. lang)	☐	☐
	Kopfkippe (K. quer)	☐	☐				

Bestandsaufnahme BALKEN - Name: _____

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