

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 abschwngen</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.	
				Handstand (5 Sek.) mit halber Drehung	
	Spagat			Front Aerial	
	<u>Sprungrolle (Flugphase einhalten!)</u>			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: _____

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

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

Elemente BARREN - Name: _____

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

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

Elemente SPRUNG - Name: _____

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)				

	Element 1	Element 2	Gesamtpunkte (A-Note)
Punkte (mal 2)			

Bestandsaufnahme BALKEN - Name: _____

1 Punkt	Aufhocken + Strecksprung		2 Punkte	Abgang 360° Drehung	
	Arabeske			Abgang Grätschwinkelsprung	
	halbe Drehung (beidbeinig)		3 Punkte	Radwende (als Abgang)	
	Wechselschritt			Rad (als Abgang)	
	Pferdchensprung			Sitzwaage + einbeiniges Aufstehen	
	Schrittsprung			Spagat	
	Streck-, Hock-, Grätschsprung		4 Punkte	Rolle	
	Aufhocken mit Brett			ganze Drehung (einbeinig)	
2 Punkte	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	Gesamtpunkte (A-Note)
Punkte						