

PUNKTEKATALOG (ab 2026)

	A-NOTE			
	1-PUNKT-ELEMENTE	2-PUNKTE-ELEMENTE	3-PUNKTE-ELEMENTE	4-PUNKTE-ELEMENTE
BODEN	- Rolle vw. - Schersprung/Pferdchensprung - Sprung 360° - Standwaage - Handstand (2 sek) und abschwngen	- Handstand (2 sek) + abrollen - Rolle rw. (in die Hocke/Grätsche) - Rad - Kopfstand - Spagat - Grätschrolle vw. - Sprungrolle (Flugphase einhalten!)	- 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)	- 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)
RECK	- Sprung in den Stütz (Mädchen) - hoher Rückschwung in den Stand - Unterschwung 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.	- Hüftumschwung vorlings rückwärts - Unterschwung aus dem Stütz - Kniehangab- u. -aufschwung - Mühlumschwung vorwärts - Hüftaufschwung (Mädchen) - Hockwende - Hüftaufzug - Hüftabschwung- und -aufzug (Beugehang 2 sek halten)	- 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	- Schwebekippe - Rückfallkippe - Spreizkippe (aus dem Stand) - Stütz-Schwebekippe - Durchschubkippe - Rückfall-Durchschubkippe - Aufgrätschen mit Unterschwung - Hüftabschwung- und -aufzug (Winkelhang 2 sek halten)
BARREN	- Sprung in den Stütz - 4 x schwingen (in Verbindung) - Außenquersitz - Vorschwung in den Grätschsitz - Kehre - Kehre mit halber Drehung - Wende	- Rolle vw. - Winkelstütz (2 sek) - aus dem Grätschsitz in den Oberarmstand heben + abrollen - hohe Wende - Einspringen mit Kehre (einbeinig) als Aufgang	- 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	- Lauf- bzw. Schwebekippe (Barrenmitte) - Gestreckter Rückschwung in den Oberarmstand + gestrecktes Herausheben in das Stüttschwingen / gestrecktes Fallen (Oberarmhang) - Rückschwung in den Handstand - Kreiskehre - Krafthandstand – ohne Schwung (aus Winkel- oder Grätschwinkelstütz) - Kreishocke - Salto rw. Abgang - Unterschwung aus dem Stand (mit/ohne Vorsweben) in den Oberarmhang als Aufgang - Grätschwinkelstütz (2 sek)
SPRUNG	- Aufhocken + Strecksprung (Kasten quer) - Hockwende (Kasten quer)	- Grätsche (K. quer) - Grätsche (K. lang) - Hocke (K. quer) - Kopfkippe (K. quer)	- Hocke (K. lang) - Überschlag (K. quer) - Radwende (K. quer) - Bücke (K. quer)	- Überschlag (K. lang) - Radwende (K. lang) - Bücke (K. lang) - Überschlag mit halber Drehung (K. quer/lang) - Radwende mit ½ Drehung in der 2. Flugphase („Halbe-Halbe“)
BALKEN	- Aufgang: Aufhocken mit Brett - Aufgang: Einspreizen und Aufstehen - Aufgang: Einspreizen mit halber Drehung - Arabeske - halbe Drehung (beidbeinig) - Wechselschritt - Schrittsprung - Strecksprung - Abgang: Strecksprung - Abgang: Hocksprung	- Aufgang: Gehockter Sprung seitwärts - Aufgang: Aufhocken - Kniewaage (2 sek) - Standwaage (2 sek) - halbe Drehung (einbeinig) - Pferdchensprung - Schersprung - Hocksprung - Abgang: 360° Drehung - Abgang: Grätschwinkelsprung	- Aufgang über ein Rad (Hände am Boden) - Aufgang über ein Rad (eine Hand am Balken) - Sitzwaage + einbeiniges Aufstehen - Standwaage mit Spagatstand (2 sek) - Hock-Bück Sprung - Aufschwingen in den flüchtigen Handstand - Abgang: Radwende (Rondat) - Abgang: Überschlag vorwärts	- Aufgang über Hüftaufschwung - Spagat - ganze Drehung vw. auf gestrecktem Bein (einbeinig) - bei vw.: Schwungbein muss vorne aufsetzen, bei rw.: hinten (!) - Rad - Handstand (2 sek) - Grätschwinkelstütz (2 sek) - Bogengang vw./rw. - Spagatsprung (Winkel mindestens 165°) - Rolle vw./rw. - Beidbeiniger Sprung mit mindestens ¾ Drehung - Abgang: Salto vw. / rw.