

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

Elemente BARREN - Name: _____

Schwierigkeit & Elementname		kann ich bereits	will ich lernen	Schwierigkeit & Elementname		kann ich bereits	will ich lernen
1 Punkt	<u>Sprung in den Stütz</u>	0	0	3 Punkte	<u>Rückschwung in den Oberarmstand (oder: aus dem Winkelstütz in den Oberarmstand heben) + absenken in den Oberarmhang / abrollen in den Grätschsitz</u>	0	0
	<u>4 x schwingen (in Verbindung)</u>	0	0		<u>Oberarmkippe aus dem Oberarmhang oder aus dem Stützschnngen</u>	0	0
	<u>Außenquersitz</u>	0	0		<u>Stemme vw.</u>	0	0
	<u>Vorschwung in den Grätschsitz</u>	0	0		<u>Stemme rw.</u>	0	0
	<u>Kehre</u>	0	0		Fechterflanke	0	0
	Kehre mit halber Drehung	0	0		<u>Lauf- bzw. Schwebekippe (Barrenende)</u>	0	0
	<u>Wende</u>	0	0		Einspringen mit Kehre (beidbeinig)	0	0
2 Punkte	<u>Rolle vw.</u>	0	0	4 Punkte	<u>Lauf- bzw. Schwebekippe (Barrenmitte)</u>	0	0
	<u>Winkelstütz (2 sek)</u>	0	0		<u>Gestreckter Rückschwung in den Oberarmstand + gestrecktes Herausheben in das Stützschnngen / gestrecktes Fallen in den Oberarmhang</u>	0	0
	<u>aus dem Grätschsitz in den Oberarmstand heben + abrollen</u>	0	0		Rückschwung in den Handstand	0	0
	<u>hohe Wende</u>	0	0		<u>Krafthandstand (aus Winkel- oder Grätschwinkelstütz)</u>	0	0
	Einspringen mit Kehre (einbeinig)	0	0		Kreiskehre	0	0
					<u>Kreishocke</u>	0	0
					<u>Salto rw. Abgang</u>	0	0
					<u>Unterschwung aus dem Stand (mit/ohne Vorschweben) in den Oberarmhang als Aufgang</u>	0	0
					<u>Grätschwinkelstütz (2 sek)</u>	0	0

Elemente SPRUNG - Name: _____

Schwierigkeit & Elementname		kann ich bereits	will ich lernen	Schwierigkeit & Elementname		kann ich bereits	will ich lernen
1 Punkt	Aufhocken + Strecksprung	O	O	3 Punkte	Hocke (K. lang)	O	O
	Hockwende (Kasten quer)	O	O		Überschlag (K. quer)	O	O
					Radwende (K. quer)	O	O
					Bücke (K. quer)	O	O
2 Punkte	Grätsche (K. quer)	O	O	4 Punkte	Überschlag (K. lang)	O	O
	Grätsche (K. lang)	O	O		Radwende (K. lang)	O	O
	Hocke (K. quer)	O	O		Bücke (K. lang)	O	O
	Kopfkippe (K. quer)	O	O		Überschlag mit halber Drehung (K. quer/lang)	O	O
Radwende mit halber Drehung in der zweiten Flugphase (K. quer/lang)					O	O	

Bestandsaufnahme BALKEN - Name: _____

Schwierigkeit & Elementname		kann ich bereits	will ich lernen	Schwierigkeit & Elementname		kann ich bereits	will ich lernen
1 Punkt	Aufhocken mit Brett	0	0	3 Punkte	<u>Aufgang über ein Rad (Hände am Boden)</u>	0	0
	<u>Aufgang: Einspreizen und Aufstehen</u>	0	0		<u>Aufgang über ein Rad (eine Hand am Balken)</u>	0	0
	<u>Aufgang: Einspreizen mit halber Drehung</u>	0	0		<u>Sitzwaage + einbeiniges Aufstehen</u>	0	0
	<u>Arabeske</u>	0	0		<u>Standwaage mit Spagatstand (2 Sek.)</u>	0	0
	<u>halbe Drehung (beidbeinig)</u>	0	0		<u>Hock-Bück Sprung</u>	0	0
	<u>Wechselschritt</u>	0	0		<u>Aufschwingen in den flüchtigen Handstand</u>	0	0
	<u>Schrittsprung oder Strecksprung</u>	0	0		<u>Abgang: Radwende</u>	0	0
	<u>Abgang: Strecksprung</u>	0	0		<u>Abgang: Überschlag vw.</u>	0	0
	<u>Abgang: Hocksprung</u>	0	0				
2 Punkte	<u>Gehockter Sprung seitwärts</u>	0	0	4 Punkte	<u>Aufgang über Hüftaufschwung</u>	0	0
	<u>Aufhocken</u>	0	0		<u>Spagat</u>	0	0
	<u>Kniewaage</u>	0	0		<u>Pirouette: ganze Drehung vorwärts/rückwärts (einbeinig)</u>	0	0
	<u>Standwaage (2 Sek.)</u>	0	0		<u>Rad</u>	0	0
	<u>halbe Drehung (einbeinig)</u>	0	0		<u>Handstand</u>	0	0
	<u>Pferdchensprung / Schersprung oder Hocksprung</u>	0	0		<u>Grätschwinkelstütz (Fersen über dem Balken)</u>	0	0
	<u>Abgang 360° Drehung</u>	0	0		<u>Bogengang vorwärts/rückwärts</u>	0	0
					<u>Spagatsprung (Winkel mindestens 165°)</u>	0	0
					<u>Rolle vorwärts / rückwärts</u>	0	0
	<u>Abgang Grätschwinkelsprung</u>	0	0		<u>Beidbeiniger Sprung mit mindestens ¾ Drehung</u>	0	0
					<u>Salto vw. / rw. (als Abgang)</u>	0	0