

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 Rückschwung 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>	
	<u>Halbe Drehung aus dem Stütz vl. zum Stütz rl.</u>			<u>Mühlumschwung rückwärts</u>	
2 Punkte	<u>Hüftumschwung vorlings rückwärts</u>		4 Punkte	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>			Rückfall – Durchschubkippe	
	<u>Hüftabschwung- und -aufzug (Beugehang 2 sek halten)</u>			Aufgrätschen mit Unterschwung	
				<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	<u>Sprung in den Stütz</u>		3 Punkte	<u>Rückschwung in den Oberarmstand (oder: aus dem Winkelstütz in den Oberarmstand heben) + absenken in den Oberarmhang / abrollen in den Grätschsitz</u>	
	<u>4 x schwingen (in Verbindung)</u>			<u>Oberarmkippe aus dem Oberarmhang oder aus dem Stützschiwingen</u>	
	<u>Außenquersitz</u>			<u>Stemme vw.</u>	
	<u>Vorschwung in den Grätschsitz</u>			<u>Stemme rw.</u>	
	<u>Kehre</u>			Fechterflanke	
	Kehre mit halber Drehung			<u>Lauf- bzw. Schwebekippe (Barrenende)</u>	
	<u>Wende</u>				
2 Punkte	<u>Rolle vw.</u>		4 Punkte	<u>Lauf- bzw. Schwebekippe (Barrenmitte)</u>	
	<u>Winkelstütz (2 sek)</u>			<u>Gestreckter Rückschwung in den Oberarmstand + gestrecktes Herausheben in das Stützschiwingen / gestrecktes Fallen in den Oberarmhang</u>	
	<u>aus dem Grätschsitz in den Oberarmstand heben + abrollen</u>			Rückschwung in den Handstand	
				<u>Krafthandstand (aus Winkel- oder Grätschwinkelstütz)</u>	
	<u>hohe Wende</u>			Kreiskehre	
				<u>Kreishocke</u>	
	Einspringen mit Kehre			<u>Salto rw. Abgang</u>	
				<u>Unterschwung aus dem Stand (mit/ohne Vorschweben) in den Oberarmhang als Aufgang</u>	
				<u>Grätschwinkelstütz (2 sek)</u>	

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

Elemente SPRUNG - Name: _____

1 Punkt	<u>Aufhocken + Strecksprung</u>		3 Punkte	<u>Hocke (K. lang)</u>	
	<u>Hockwende (Kasten quer)</u>			<u>Überschlag (K. quer)</u>	
				<u>Radwende (K. quer)</u>	
				<u>Bücke (K. quer)</u>	
2 Punkte	<u>Grätsche (K. quer)</u>		4 Punkte	<u>Überschlag (K. lang)</u>	
	<u>Grätsche (K. lang)</u>			<u>Radwende (K. lang)</u>	
	<u>Hocke (K. quer)</u>			<u>Bücke (K. lang)</u>	
	Kopfkippe (K. quer)			<u>Überschlag mit halber Drehung (K. quer/lang)</u>	
				<u>Radwende mit halber Drehung in der zweiten Flugphase (K. quer/lang)</u>	

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

Bestandsaufnahme BALKEN - Name: _____

1 Punkt	Aufhocken mit Brett		3 Punkte	<u>Aufgang über ein Rad (Hände am Boden)</u>	
	<u>Aufgang: Einspreizen und Aufstehen</u>			<u>Aufgang über ein Rad (eine Hand am Balken)</u>	
	<u>Aufgang: Einspreizen mit halber Drehung</u>			<u>Sitzwaage + einbeiniges Aufstehen</u>	
	<u>Arabeske</u>			<u>Standwaage mit Spagatstand (2 Sek.)</u>	
	<u>halbe Drehung (beidbeinig)</u>			<u>Hock-Bück Sprung</u>	
	<u>Wechselschritt</u>			<u>Aufschwingen in den flüchtigen Handstand</u>	
	<u>Schrittsprung oder Strecksprung</u>			<u>Abgang: Radwende</u>	
	<u>Abgang: Strecksprung</u>			<u>Abgang: Überschlag vw.</u>	
	<u>Abgang: Hocksprung</u>				
2 Punkte	<u>Gehockter Sprung seitwärts</u>		4 Punkte	<u>Aufgang über Hüftaufschwung</u>	
	<u>Aufgang: Aufhocken</u>			<u>Spagat</u>	
	<u>Kniewaage</u>			<u>Pirouette: ganze Drehung vorwärts/rückwärts (einbeinig)</u>	
	<u>Standwaage (2 Sek.)</u>			<u>Rad</u>	
	<u>halbe Drehung (einbeinig)</u>			<u>Handstand (2 Sek.)</u>	
	<u>Pferdchensprung / Schersprung oder Hocksprung</u>			<u>Grätschwinkelstütz (Fersen über dem Balken)</u>	
	<u>Abgang 360° Drehung</u>			<u>Bogengang vorwärts/rückwärts</u>	
				<u>Spagatsprung (Winkel mindestens 165°)</u>	
	<u>Abgang Grätschwinkelsprung</u>			<u>Rolle vorwärts / rückwärts</u>	
				<u>Beidbeiniger Sprung mit mindestens ¼ Drehung</u>	
				<u>Salto vw. / rw. (als Abgang)</u>	

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