

Schule Elementübersicht (verlinkt)

Boden
Beliebige Rolle vorwärts V1 V2
Beliebige Rolle rückwärts V1 V2 ODER Kerze 2 Sek.
C+Position in Rückenlage 2 Sek. ODER Kopfstand 2 Sek. ODER 1/1 Dr. vw. auf gestrecktem Bein V1 V2 V3
VERBINDUNG Chassé – Pferdchen -/Schersprung ODER Sprung mit 1/1 Dr.
Beliebige Standwaage 2 Sek. ODER Spagat 2 Sek. ODER Winkelstütz 2 Sek.
Handstand ODER Handstand mit mind. ½ Dr.
Rad ODER einarmiges Rad
Rondat (Radwende)
Handstützüberschlag vw. ODER Handstützüberschlag rw. (Flick-Flack) V1 V2
Salto vorwärts geh. ODER Salto rückwärts geh.

Schule Elementübersicht (verlinkt)

Balken
Beliebiger Aufgang V1 V2 V3 V4 V5 V6 V7 V8
Arabeske 2 Sek. ODER ½ Drehung auf beiden Beinen
Beliebige Standwaage 2 Sek.
½ Drehung vw. auf einem Bein
Beidbeiniger Sprung (ohne LAD und Querspreizwinkel) V1 V2 V3 V4 auch als Abgang V1 V2 V3 V4 V5
Pferdchensprung ODER Schersprung
Sprung mit Querspreizwinkel 90° (alle Varianten) V1 V2 V3
Handstand
Rad ODER beliebige Rolle vw. V1 V2 / Rolle rw. V1 V2
Abgang: Rondat ODER Überschlag vw. ODER Salto vw. V1 V2 V3 V4 ODER Salto rw. V1 V2

Schule Elementübersicht (verlinkt)

Barren
Sprung in den Stütz und Vorschwung ODER beliebige (andere) Schwungstemme
4 Schwünge
Vorschwung in den Grätschsitz ODER Oberarmkippe in den Grätschsitz
Außenquersitz
Winkelstütz 2 Sek.
Rolle vw. ODER Rolle rw.
Oberarmstand 2 Sek.
Beliebige Kippe in den Stütz
Beliebige (andere) Schwungstemme ODER Rückschwung in den Handstand
Abgang: Kehre ODER Wende ODER Kreishocke

Schule Elementübersicht (verlinkt)

Tiefreck
Hüftaufschwung
Sprung in den Stütz vl. ODER Vor- oder Rückspreizen eines Beines
Rück- und Vordrehen im Hang ODER Spreizumschwung (Mühle) ODER Sitzumschwung
Hüftumschwung vorlings vorwärts ODER Hüftabschwung vl. vw.
Kipphang 2 Sek. ODER Vorschweben-Rückschweben ODER Vorschweben zum Kästchen "Beliebige Kippe"
Beliebige Kippe V1 V2 V3 V4
Rückschwung aus dem Stütz (auch zum Niedersprung)
Hüftumschwung vorlings rückwärts
VERBINDUNG Umschwung - Unterschwingung
Abgang: Beliebiger Unterschwingung ODER Hocke/Hockwende

Sprung

2 beliebige Sprünge

	Mattenberg 60 cm	Kasten quer 70/90/110 cm + Mattenberg 60 cm	Kasten längs 70/90/110 oder Tisch 110/125/135 + 20-30 cm Matten
Aufknien – Anhocken – Strecksprung	<u>1</u>	<u>1</u>	
Aufhocken – Strecksprung	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2 bzw. 2</u>
Strecksprung	<u>2</u>		
Hockwende mit ¼ Dr. zum Gerät		<u>2</u>	
Grätsche		<u>2</u>	<u>3</u>
Hocke		<u>3</u>	<u>4</u>
Bücke		<u>4</u>	<u>5</u>
Sprung durch den Handstand in die Rückenlage	<u>3</u>		
Sprung durch den Handstand mit Abdruck in die Rückenlage		<u>4</u> (nur auf 70)	
Überschlag		<u>4</u> (nur auf 90/110)	<u>5</u>