

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

	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 + absenken in den Oberarmhang / abrollen in den Grätschsitz / herausheben Stütz</u>	
	<u>4 x schwingen (in Verbindung)</u>			<u>aus dem Winkelstütz in den Oberarmstand heben + in den Winkelstütz herausheben</u>	
	<u>Außenquersitz</u>			<u>Oberarmkippe aus dem Oberarmhang oder aus dem Stützschiwingen</u>	
	<u>Vorschiwing in den Grätschsitz</u>			<u>Stemme vw.</u>	
	<u>Kehre</u>			<u>Stemme rw.</u>	
	Kehre mit halber Drehung			Fechterflanke	
	<u>Wende</u>			<u>Lauf- bzw. Schwebekippe (Barrenende)</u>	
2 Punkte	<u>Rolle vw.</u>		4 Punkte	<u>Lauf- bzw. Schwebekippe (Barrenmitte)</u>	
	<u>Winkelstütz (2 sek)</u>			<u>Gestreckter Rückschiwing in den Oberarmstand + gestrecktes Herausheben in das Stützschiwingen / gestrecktes Fallen in den Oberarmhang</u>	
	<u>aus dem Grätschsitz in den Oberarmstand heben + abrollen</u>			Rückschiwing in den Handstand	
	<u>hohe Wende</u>			<u>Krafthandstand (aus Winkel- oder Grätschiwinkelstütz)</u>	
	Einspringen mit Kehre			Kreiskehre	
				<u>Kreishocke</u>	
				<u>Salto rw. Abgang</u>	
				<u>Unterschiwing aus dem Stand (mit/ohne Vorschiweben) in den Oberarmhang als Aufgang</u>	
				<u>Grätschiwinkelstütz (2 sek)</u>	
				Spitzwinkelstütz (2 sek)	

	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 ¾ Drehung</u>	
				<u>Salto vw. / rw. (als Abgang)</u>	

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