

## Elemente BODEN - Abkürzungen

<b>1 Punkt</b>	<b>RV:</b> Rolle vw.	<b>3 Punkte</b>	<b>HSÜ:</b> Handstützüberschlag vw.
	<b>SS:</b> Schersprung <b>PS:</b> Pferdchensprung		<b>RRH:</b> Rolle rw. (über Handstand)
	<b>S360:</b> Sprung 360°		<b>RW:</b> Radwende (Rondat)
	<b>STW:</b> Standwaage		<b>BG:</b> Bogengang vw./rw.
	<b>HAS:</b> Handstand (2 sek) und abschwngen		<b>EAR:</b> einarmiges Rad
<b>2 Punkte</b>	<b>HAB:</b> Handstand (2 sek) + abrollen		<b>KKK:</b> Krähe – Kopfstand – Krähe (jeweils 2 sek)
	<b>RRW:</b> Rolle rw. (in die Hocke/Grätsche)		<b>KiH1:</b> aus dem Kopfstand in den Handstand drücken & mind. 2 sek halten (Dynamik aus den Beinen/Hüfte)
	<b>RAD:</b> Rad	<b>4 Punkte</b>	<b>FF:</b> Flick-Flack
	<b>KS:</b> Kopfstand		<b>SV:</b> Salto vw.
	<b>SP:</b> Spagat		<b>SR:</b> Salto rw.
			<b>SE:</b> Salto sw.
	<b>RVG:</b> Grätschrolle vw.		<b>HHD:</b> Handstand (5 Sek.) mit halber Drehung
			<b>FA:</b> Front Aerial
	<b>SPR:</b> Sprungrolle (Flugphase einhalten!)		<b>ROA:</b> Rad ohne Arme
			<b>SH:</b> Schweizer Handstand (+ 3 sek)
			<b>KiH2:</b> aus dem Kopfstand in den Handstand drücken & mind. 2 sek halten (stets: Streckung Beine/Hüfte)

## Elemente RECK - Abkürzungen

1 Punkt	<b>SPST:</b> AUF GANG: Sprung in den Stütz (Mädchen)	3 Punkte	<b>LK-M:</b> AUF GANG: Laufkippe (Burschen)
	<b>HAB:</b> AUF GANG: Hüftaufschwung (Burschen)		<b>RSPK-M:</b> Rückfall-Spreizkippe (Burschen)
	<b>VZ:</b> Vorspreizen in den Stütz rl. und Zurückspreizen in den Stütz vl.		<b>HÜV:</b> Hüftumschwung vorlings vorwärts
	<b>HDS:</b> Halbe Drehung aus dem Stütz vl. zum Stütz rl.		<b>SW:</b> Sitzwelle
	<b>HRS:</b> AB GANG: hoher Rückschwung in den Stand		<b>AA2:</b> Hüftabschwung- und -aufzug (Kopf über der Stange, Beine 90° waagrecht – 2 sek halten)
	<b>USS:</b> AB GANG: Unterschwung aus dem Stand		<b>MÜR:</b> Mühlumschwung rückwärts
	<b>HAM:</b> AB GANG: Hüftabschwung (Mädchen)		<b>FF:</b> Freie Felge
2 Punkte	<b>HAZ:</b> AUF GANG: Hüftaufzug	4 Punkte	<b>HO:</b> AB GANG: Hocke
	<b>HAUM:</b> AUF GANG: Hüftaufschwung (Mädchen)		<b>NAP:</b> AB GANG: Napoleon
	<b>HÜR:</b> Hüftumschwung vl. rw.		<b>LK-W:</b> AUF GANG: Laufkippe (Mädchen)
	<b>KAA:</b> Kniehangab- u. -aufschwung		<b>SK:</b> AUF GANG: Schwebekippe
	<b>MÜV:</b> Mühlumschwung vorwärts		<b>SPK:</b> AUF GANG: Spreizkippe
	<b>AA1:</b> Hüftabschwung- und -aufzug (Beugehang 2 sek halten)		<b>DK:</b> AUF GANG: Durchschubkippe
	<b>HOW:</b> AB GANG: Hockwende		<b>RSPK-W:</b> Rückfall-Spreizkippe (Mädchen)
	<b>USSÜ:</b> AB GANG: Unterschwung aus dem Stütz		<b>RFK:</b> Rückfallkippe
			<b>STSK:</b> Stütz-Schwebekippe
			<b>RDK:</b> Rückfall-Durchschubkippe
			<b>AA3:</b> Hüftabschwung- und -aufzug (Winkelhang 2 sek halten)
			<b>AUS:</b> AB GANG: Aufgrätschen mit Unterschwung

## Elemente BARREN - Abkürzungen

1 Punkt	<b>SidS:</b> AUFGANG: Sprung in den Stütz	3 Punkte	<b>EMKE2:</b> AUFGANG: Einspringen mit Kehre (beidbeinig)
	<b>4xSW:</b> 4x schwingen (in Verbindung)		<b>KIP-E:</b> AUFGANG: Lauf- bzw. Schwebekippe (Barrenende)
	<b>AUQ:</b> Außenquersitz		<b>STVW:</b> Stemme vw.
	<b>VSGS:</b> Vorschwing in den Grätschsitz		<b>STRW:</b> Stemme rw.
	<b>KE:</b> ABGANG: Kehre		<b>RSOA:</b> Rückschwung in den Oberarmstand + absenken in den Oberarmhang / abrollen Grätschsitz / herausheben Stütz
			<b>WSOA:</b> aus dem Winkelstütz in den Oberarmstand heben + in den Winkelstütz zurück herausheben
	<b>WE:</b> ABGANG: Wende		<b>OAK:</b> Oberarmkippe aus dem Oberarmhang oder aus dem Stützschiwingen
2 Punkte	<b>EMKE1:</b> AUFGANG: Einspringen mit Kehre (einbeinig)	4 Punkte	<b>RVR:</b> Rolle rw.
	<b>RVW:</b> Rolle vw.		<b>FF:</b> ABGANG: Fechterflanke
	<b>WS:</b> Winkelstütz (2 sek)		<b>KIP-M:</b> AUFGANG: Lauf- bzw. Schwebekippe (Barrenmitte)
	<b>OAS:</b> aus dem Grätschsitz in den Oberarmstand heben + abrollen		<b>US:</b> AUFGANG: Unterschwing aus dem Stand (mit/ohne Vorschweben) in den Oberarmhang als Aufgang
	<b>HWE:</b> ABGANG: hohe Wende		<b>GRSOA:</b> Gestreckter Rückschwung in den Oberarmstand + gestrecktes Herausheben in das Stützschiwingen / gestrecktes Fallen in den Oberarmhang
	<b>KEHD:</b> ABGANG: Kehre mit halber Drehung		<b>HS:</b> Rückschwung in den Handstand
			<b>KHS:</b> Krafthandstand (aus Winkel- oder Grätschwinkelstütz)
			<b>GS:</b> Grätschwinkelstütz (2 sek)
			<b>SWS:</b> Spitzwinkelstütz (2 sek)
			<b>KH:</b> ABGANG: Kreishocke
			<b>SAL:</b> ABGANG: Salto rw.

## Elemente SPRUNG - Abkürzungen

1 Punkt	ASS: Aufhocken + Strecksprung	3 Punkte	HOL: Hocke (K. lang)
	HWQ: Hockwende (Kasten quer)		ÜSQ: Überschlag (K. quer)
2 Punkte	GRQ: Grätsche (K. quer)		RWQ: Radwende (K. quer)
	GRL: Grätsche (K. lang)		BQ: Bücke (K. quer)
	HOQ: Hocke (K. quer)	ÜSL: Überschlag (K. lang)	
	KKQ: Kopfkippe (K. quer)	RWL: Radwende (K. lang)	
		BL: Bücke (K. lang)	
4 Punkte	ÜSHD: Überschlag mit halber Drehung (K. quer/lang)		
	RWHD: Radwende mit ½ Drehung in der zweiten Flugphase („Halbe-Halbe“) (K. quer/lang)		

## Bestandsaufnahme BALKEN - Abkürzungen

1 Punkt	<b>AHB:</b> AUFGANG: Aufhocken mit Brett	3 Punkte	<b>ARA1:</b> AUFGANG über ein Rad (Hände am Boden)
	<b>EA:</b> AUFGANG: Einspreizen und Aufstehen		<b>ARA2:</b> AUFGANG über ein Rad (eine Hand am Balken)
	<b>EHD:</b> AUFGANG: Einspreizen mit halber Drehung		<b>SiW2:</b> Sitzwaage mit gestreckten Armen/Beinen nach oben (2 sek) + einbeiniges Aufstehen
	<b>ARB:</b> Arabeske		<b>SP6:</b> Hock-Bück Sprung
	<b>HDBB:</b> halbe Drehung (beidbeinig)		<b>AHS:</b> Aufschwingen in den flüchtigen Handstand
	<b>WS:</b> Wechselschritt		<b>ARW:</b> ABGANG: Radwende
	<b>SP1:</b> Schrittsprung		<b>ÜS:</b> ABGANG: Überschlag vw.
	<b>SP2:</b> Strecksprung		
	<b>ABS:</b> ABGANG: Strecksprung		
	<b>ABH:</b> ABGANG: Hocksprung		
2 Punkte	<b>HOSP:</b> AUFGANG: Gehockter Sprung seitwärts	4 Punkte	<b>HA:</b> AUFGANG über Hüftaufschwung
	<b>AHOB:</b> AUFGANG: Aufhocken		<b>SPA:</b> Spagat
	<b>KW:</b> Kniewaage (2 sek)		<b>PIR:</b> Pirouette = ganze Drehung vorwärts oder rückwärts (einbeinig)
	<b>STW:</b> Standwaage (2 sek)		<b>WD:</b> Wolfsdrehung
	<b>SiW1:</b> Sitzwaage (2 sek)		<b>RAD:</b> Rad
	<b>HDEB:</b> halbe Drehung (einbeinig)		<b>HS:</b> Handstand (2 sek)
	<b>SP3:</b> Pferdchensprung		<b>GS:</b> Grätschwinkelstütz (Fersen über dem Balken)
	<b>SP4:</b> Schersprung		<b>BO:</b> Bogengang vorwärts/rückwärts
	<b>SP5:</b> Hocksprung		<b>SP7:</b> Spagatsprung (Winkel mindestens 165°)
	<b>A360:</b> ABGANG: 360° Drehung		<b>RO:</b> Rolle vorwärts / rückwärts
	<b>AGWS:</b> ABGANG: Grätschwinkelsprung		<b>BSP:</b> Beidbeiniger Sprung mit mindestens $\frac{3}{4}$ Drehung
			<b>SpW:</b> Standwaage mit Spagatstand (2 Sek.)
			<b>SAL:</b> ABGANG: Salto vw. / rw.