

Elemente BODEN - Abkürzungen

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

Elemente RECK - Abkürzungen

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

Elemente BARREN - Abkürzungen

1 Punkt	SidS: AUFGANG: Sprung in den Stütz	3 Punkte	EMKE2: AUFGANG: Einspringen mit Kehre (beidbeinig)
	4xSW: 4x schwingen (in Verbindung)		KIP-E: AUFGANG: Lauf- bzw. Schwebekippe (Barrenende)
	AUQ: Außenquersitz		STVW: Stemme vw.
	VSGS: Vorschwung in den Grätschsitz		STRW: Stemme rw.
	KE: ABGANG: Kehre		RSOA: Rückschwung in den Oberarmstand + absenken in den Oberarmhang / abrollen Grätschsitz / herausheben Stütz
	WE: ABGANG: Wende		WSOA: aus dem Winkelstütz in den Oberarmstand heben + in den Winkelstütz zurück herausheben
			OAK: Oberarmkippe aus dem Oberarmhang oder aus dem Stützschwingen
2 Punkte	EMKE1: AUFGANG: Einspringen mit Kehre (einbeinig)	4 Punkte	RVR: Rolle rw.
	RVW: Rolle vw.		FF: ABGANG: Fechterflanke
	WS: Winkelstütz (2 sek)		KIP-M: AUFGANG: Lauf- bzw. Schwebekippe (Barrenmitte)
	OAS: aus dem Grätschsitz in den Oberarmstand heben + abrollen		US: AUFGANG: Unterschwung aus dem Stand (mit/ohne Vorschweben) in den Oberarmhang als Aufgang
	HWE: ABGANG: hohe Wende		GRSOA: Gestreckter Rückschwung in den Oberarmstand + gestrecktes Herausheben in das Stützschwingen / gestrecktes Fallen in den Oberarmhang
	KEHD: ABGANG: Kehre mit halber Drehung		HS: Rückschwung in den Handstand
			KHS: Krafthandstand (aus Winkel- oder Grätschwinkelstütz)
			GS: Grätschwinkelstütz (2 sek)
			SWS: Spitzwinkelstütz (2 sek)
			KH: ABGANG: Kreishocke
			SAL: 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)	4 Punkte	BQ: Bücke (K. quer)
	HOQ: Hocke (K. quer)		ÜSL: Überschlag (K. lang)
	KKQ: Kopfkippe (K. quer)		RWL: Radwende (K. lang)
			BL: Bücke (K. lang)
			ÜSHD: Überschlag mit halber Drehung (K. quer/lang)
			RWHD: Radwende mit $\frac{1}{2}$ Drehung in der zweiten Flugphase („Halbe-Halbe“) (K. quer/lang)

Bestandsaufnahme BALKEN - Abkürzungen

1 Punkt	AHB: AUFGANG: Aufhocken mit Brett	3 Punkte	ARA1: AUFGANG über ein Rad (Hände am Boden)
	EA: AUFGANG: Einspreizen und Aufstehen		ARA2: AUFGANG über ein Rad (eine Hand am Balken)
	EHD: AUFGANG: Einspreizen mit halber Drehung		SiW2: Sitzwaage mit gestreckten Armen/Beinen nach oben (2 sek) + einbeiniges Aufstehen
	ARB: Arabeske		SP6: Hock-Bück Sprung
	HDBB: halbe Drehung (beidbeinig)		AHS: Aufschwingen in den flüchtigen Handstand
	WS: Wechselschritt		ARW: ABGANG: Radwende
	SP1: Schrittsprung		ÜS: ABGANG: Überschlag vw.
	SP2: Strecksprung		
	ABS: ABGANG: Strecksprung		
2 Punkte	ABH: ABGANG: Hocksprung	4 Punkte	HA: AUFGANG über Hüftaufschwung
	HOSP: AUFGANG: Gehockter Sprung seitwärts		SPA: Spagat
	AHOB: AUFGANG: Aufhocken		PIR: Pirouette = ganze Drehung vorwärts oder rückwärts (einbeinig)
	KW: Kniewaage (2 sek)		WD: Wolfsdrehung
	STW: Standwaage (2 sek)		RAD: Rad
	SiW1: Sitzwaage (2 sek)		HS: Handstand (2 sek)
	HDEB: halbe Drehung (einbeinig)		GS: Grätschwinkelstütz (Fersen über dem Balken)
	SP3: Pferdchensprung		BO: Bogengang vorwärts/rückwärts
	SP4: Schersprung		SP7: Spagatsprung (Winkel mindestens 165°)
	SP5: Hocksprung		RO: Rolle vorwärts / rückwärts
	A360: ABGANG: 360° Drehung		BSP: Beidbeiniger Sprung mit mindestens ¾ Drehung
	AGWS: ABGANG: Grätschwinkelsprung		SpW: Standwaage mit Spagatstand (2 Sek.)
			SAL: ABGANG: Salto vw. / rw.