

PUNKTEKATALOG (ab 2026)

	A-NOTE			
	1-PUNKT-ELEMENTE	2-PUNKTE-ELEMENTE	3-PUNKTE-ELEMENTE	4-PUNKTE-ELEMENTE
BODEN	- Rolle vw. - Schersprung/Pferdchensprung - Sprung 360° - Standwaage - Handstand (2 sek) und abschwngen	- Handstand (2 sek) + abrollen - Rolle rw. (in die Hocke/Grätsche) - Rad - Kopfstand - Spagat - Grätschrolle vw. - Sprungrolle (Flugphase einhalten!)	- Handstützüberschlag vw. - Rolle rw. (über Handstand) - Radwende (Rondat) - Bogengang vw./rw. - einarmiges Rad - Krähe – Kopfstand – Krähe (2 sek jeweils) - aus dem Kopfstand in den Handstand drücken & mind. 2 sek halten (Dynamik aus den Beinen/Hüfte)	- Flick Flack - Salto vw. / rw. / sw. - Handstand (5 Sek.) mit halber Drehung - Front Aerial - Rad ohne Arme - Schweizer Handstand (+ 3 sek halten) - aus dem Kopfstand in den Handstand drücken & mind. 2 sek halten (stets: Streckung Beine/Hüfte)
RECK	- AUFANG: Sprung in den Stütz (Mädchen) - AUFANG: Hüftaufschwung (Burschen) - Vorspreizen in den Stütz rl. und Zurückspreizen in den Stütz vl. - Halbe Drehung aus dem Stütz vl. zum Stütz rl. - ABGANG: hoher Rückschwung in den Stand - ABGANG: Unterschwingung aus d. Stand - ABGANG: Hüftabschwung (Mädchen)	- AUFANG: Hüftaufzug - AUFANG: Hüftaufschwung (Mädchen) - Hüftumschwung vorlings rückwärts - Kniehangab- u. -aufschwung - Mühlumschwung vorwärts - Hüftabschwung- und -aufzug (Beugehang 2 sek halten) - ABGANG: Hockwende - ABGANG: Unterschwingung aus dem Stütz	- AUFANG: Laufkippe (Burschen) - Rückfall-Spreizkippe (Burschen) - Hüftumschwung vorlings vorwärts - Sitzwelle - Hüftabschwung- und -aufzug (Kopf über der Stange, Beine 90° waagrecht – 2 sek halten) - Mühlumschwung rückwärts - Freie Felge - ABGANG: Hocke - ABGANG: Napoleon	- AUFANG: Laufkippe (Mädchen) - AUFANG: Schwebekippe - AUFANG: Spreizkippe (aus dem Stand) - AUFANG: Durchschubkippe - Rückfall-Spreizkippe (Mädchen) - Rückfallkippe - Stütz-Schwebekippe - Rückfall-Durchschubkippe - Hüftabschwung- und -aufzug (Winkelhang 2 sek halten) - ABGANG: Aufgrätschen mit Unterschwingung
BARREN	- AUFANG: Sprung in den Stütz - 4 x schwingen (in Verbindung) - Außenquersitz - Vorschwingung in den Grätschsitz - ABGANG: Kehre - ABGANG: Wende	- AUFANG: Einspringen mit Kehre (einbeinig) - Rolle vw. - Winkelstütz (2 sek) - aus dem Grätschsitz in den Oberarmstand heben + abrollen - ABGANG: hohe Wende - ABGANG: Kehre mit halber Drehung	- AUFANG: Einspringen mit Kehre (beidbeinig) - AUFANG: Lauf- bzw. Schwebekippe (Barrenende) - Stemme vw. - Stemme rw. - Rückschwung in den Oberarmstand + absenken in den Oberarmhang / abrollen Grätschsitz / herausheben Stütz - aus dem Winkelstütz in den Oberarmstand heben + zurück in den Oberarmstand heben - Oberarmkippe aus dem Oberarmhang oder aus dem Stützschnungen - Rolle rw. - ABGANG: Fechterflanke	- AUFANG: Lauf- bzw. Schwebekippe (Barrenmitte) - AUFANG: Unterschwingung aus dem Stand (mit/ohne Vorschweben) in den Oberarmhang - Gestreckter Rückschwung in den Oberarmstand + gestrecktes Herausheben in das Stützschnungen / gestrecktes Fallen (Oberarmhang) - Rückschwung in den Handstand - Krafthandstand – ohne Schwung (aus Winkel- oder Grätschwinkelstütz) - Grätschwinkelstütz (2 sek) - Spitzwinkelstütz (2 sek) - ABGANG: Kreishocke - ABGANG: Salto rw.
SPRUNG	- Aufhocken + Strecksprung (Kasten quer) - Hockwende (Kasten quer)	- Grätsche (K. quer) - Grätsche (K. lang) - Hocke (K. quer) - Kopfkippe (K. quer)	- Hocke (K. lang) - Überschlag (K. quer) - Radwende (K. quer) - Bücke (K. quer)	- Überschlag (K. lang) - Radwende (K. lang) - Bücke (K. lang) - Überschlag mit halber Drehung (K. quer/lang) - Radwende mit ½ Drehung in der 2. Flugphase („Halbe-Halbe“)
BALKEN	- AUFANG: Aufhocken mit Brett - AUFANG: Einspreizen und Aufstehen - AUFANG: Einspreizen mit halber Drehung - Arabeske - halbe Drehung (beidbeinig) - Wechselschritt - Schrittsprung - Strecksprung - ABGANG: Strecksprung - ABGANG: Hocksprung	- AUFANG: Gehockter Sprung seitwärts - AUFANG: Aufhocken - Kniewaage (2 sek) - Standwaage (2 sek) - Sitzwaage (2 sek) - halbe Drehung (einbeinig) - Pferdchensprung - Schersprung - Hocksprung - ABGANG: 360° Drehung - ABGANG: Grätschwinkelsprung	- AUFANG über ein Rad (Hände am Boden) - AUFANG über ein Rad (eine Hand am Balken) - Sitzwaage mit gestreckten Armen/Beinen nach oben (2 sek) + einbeiniges Aufstehen - Hock-Bück Sprung - Aufschwingen in den flüchtigen Handstand - ABGANG: Radwende (Rondat) - ABGANG: Überschlag vorwärts	- AUFANG über Hüftaufschwung - Spagat - ganze Drehung vw./rw. auf gestrecktem Bein (einbeinig) - bei vw.: Schwingbein muss vorne aufsetzen, bei rw.: hinten (!) - Wolfsdrehung - Rad - Handstand (2 sek) - Grätschwinkelstütz (2 sek): Fersen über dem Balken - Bogengang vw./rw. - Spagatsprung (Winkel mindestens 165°) - Rolle vw./rw. - Beidbeiniger Sprung mit mindestens ¾ Drehung - Standwaage mit Spagatstand (2 sek) - ABGANG: Salto vw. / rw.