

Elemente BODEN - Name: _____

Schwierigkeit & Elementname		kann ich bereits	will ich lernen	Schwierigkeit & Elementname		kann ich bereits	will ich lernen
1 Punkt	<u>Rolle vw.</u>	O	O	3 Punkte	<u>Handstützüberschlag vw.</u>	O	O
	<u>Schersprung/</u> <u>Pferdchensprung</u>	O	O		Rolle rw. (über Handstand)	O	O
	<u>Sprung 360°</u>	O	O		<u>Radwende (Rondat)</u>	O	O
	<u>Standwaage</u>	O	O		Bogengang vw./rw.	O	O
	<u>Handstand (2 sek) und</u> <u>abschwingen</u>	O	O		einarmiges Rad	O	O
2 Punkte	<u>Handstand (2 sek) +</u> <u>abrollen</u>	O	O	3 Punkte	<u>Krähe – Kopfstand – Krähe</u> <u>(jeweils 2 sek)</u>	O	O
	<u>Rolle rw. (in die</u> <u>Hocke/Grätsche)</u>	O	O		aus dem Kopfstand in den Handstand drücken & mind. 2 sek halten (Dynamik aus den Beinen/Hüfte)	O	O
	<u>Rad</u>	O	O	4 Punkte	Flick-Flack	O	O
	<u>Kopfstand</u>	O	O		Salto vw.	O	O
	Spagat	O	O		Salto rw.	O	O
	<u>Grätschrolle vw.</u>	O	O		Salto sw.	O	O
	<u>Sprungrolle (Flugphase</u> <u>einhalten!)</u>	O	O		Handstand (5 Sek.) mit halber Drehung	O	O
					Front Aerial	O	O
					Rad ohne Arme	O	O
					<u>Schweizer Handstand</u> <u>(+ 3 sek)</u>	O	O
					aus dem Kopfstand in den Handstand drücken & mind. 2 sek halten (stets: Streckung Beine/Hüfte)	O	O

Elemente RECK - Name: _____

Schwierigkeit & Elementname		kann ich bereits	will ich lernen	Schwierigkeit & Elementname		kann ich bereits	will ich lernen
1 Punkt	Sprung in den Stütz (Mädchen)	0	0	3 Punkte	Laufkippe (Burschen)	0	0
	Hüftaufschwung (Burschen)	0	0		Rückfall-Spreizkippe (Burschen)	0	0
	Vorspreizen in den Stütz rl. und Zurückspreizen in den Stütz vl.	0	0		Hüftumschwung vorlings vorwärts	0	0
	Halbe Drehung aus dem Stütz vl. zum Stütz rl.	0	0		Sitzwelle	0	0
	hoher Rückschwung in den Stand	0	0		Hüftabschwung- und -aufzug (Kopf über der Stange, Beine 90° waagrecht – 2 sek halten)	0	0
	Unterschwung aus dem Stand	0	0		Mühlumschwung rückwärts	0	0
	Hüftabschwung (Mädchen)	0	0		Freie Felge	0	0
	Hüftaufzug	0	0		Hocke	0	0
2 Punkte	Hüftaufschwung (Mädchen)	0	0	4 Punkte	Napoleon	0	0
	Hüftumschwung vorlings rückwärts	0	0		Laufkippe (Mädchen)	0	0
	Kniehängab- u. -aufschwung	0	0		Schwebekippe	0	0
	Mühlumschwung vorwärts	0	0		Spreizkippe (aus dem Stand)	0	0
	Hüftabschwung- und -aufzug (Beugehang 2 sek halten)	0	0		Durchschubkippe	0	0
	Hockwende	0	0		Rückfall-Spreizkippe (Mädchen)	0	0
	Unterschwung aus dem Stütz	0	0		Rückfallkippe	0	0
					Stütz-Schwebekippe	0	0
					Rückfall - Durchschubkippe	0	0
					Hüftabschwung- und -aufzug (Winkelhang 2 sek halten)	0	0
					Aufgrätschen mit Unterschwung	0	0

Elemente BARREN - Name: _____

Schwierigkeit & Elementname		kann ich bereits	will ich lernen	Schwierigkeit & Elementname		kann ich bereits	will ich lernen
1 Punkt	Sprung in den Stütz	O	O	3 Punkte	Einspringen mit Kehre (beidbeinig)	O	O
	4 x schwingen (in Verbindung)	O	O		Lauf- bzw. Schwebekippe (Barrenende)	O	O
		O	O		Stemme vw.	O	O
	Außenquersitz	O	O		Stemme rw.	O	O
	Vorschung in den Grätschsitz	O	O		Rückschwing in den Oberarmstand + absenken in den Oberarmhang / abrollen in den Grätschsitz / herausheben Stütz	O	O
	Kehre	O	O		aus dem Winkelstütz in den Oberarmstand heben + in den Winkelstütz herausheben	O	O
		O	O		Oberarmkippe aus dem Oberarmhang oder aus dem Stützschnwingen	O	O
	Wende	O	O		Rolle rw.	O	O
2 Punkte	Einspringen mit Kehre (einbeinig)	O	O	4 Punkte	Fechterflanke	O	O
	Rolle vw.	O	O		Lauf- bzw. Schwebekippe (Barrenmitte)	O	O
	Winkelstütz (2 sek)	O	O		Unterschwing aus dem Stand (mit/ohne Vorschweben) in den Oberarmhang als Aufgang	O	O
	aus dem Grätschsitz in den Oberarmstand heben + abrollen	O	O		Gestreckter Rückschwing in den Oberarmstand + gestrecktes Herausheben in das Stützschnwingen / gestrecktes Fallen in den Oberarmhang	O	O
	hohe Wende	O	O		Rückschwing in den Handstand	O	O
		O	O		Krafthandstand (aus Winkel- oder Grätschwinkelstütz)	O	O
		O	O		Grätschwinkelstütz (2 sek)	O	O
	Kehre mit halber Drehung	O	O		Spitzwinkelstütz (2 sek)	O	O
					Kreishocke	O	O
					Salto rw. Abgang	O	O

Elemente SPRUNG - Name: _____

Schwierigkeit & Elementname		kann ich bereits	will ich lernen	Schwierigkeit & Elementname		kann ich bereits	will ich lernen
1 Punkt	Aufhocken + Strecksprung	O	O	3 Punkte	Hocke (K. lang)	O	O
	Hockwende (Kasten quer)	O	O		Überschlag (K. quer)	O	O
					Radwende (K. quer)	O	O
					Bücke (K. quer)	O	O
2 Punkte	Grätsche (K. quer)	O	O	4 Punkte	Überschlag (K. lang)	O	O
	Grätsche (K. lang)	O	O		Radwende (K. lang)	O	O
	Hocke (K. quer)	O	O		Bücke (K. lang)	O	O
	Kopfkippe (K. quer)	O	O		Überschlag mit halber Drehung (K. quer/lang)	O	O
Radwende mit halber Drehung in der zweiten Flugphase (K. quer/lang)					O	O	

Bestandsaufnahme BALKEN - Name: _____

Schwierigkeit & Elementname		kann ich bereits	will ich lernen	Schwierigkeit & Elementname		kann ich bereits	will ich lernen
1 Punkt	Aufhocken mit Brett	0	0	3 Punkte	Aufgang über ein Rad (Hände am Boden)	0	0
	Aufgang: Einspreizen und Aufstehen	0	0		Aufgang über ein Rad (eine Hand am Balken)	0	0
	Aufgang: Einspreizen mit halber Drehung	0	0		Sitzwaage mit gestreckten Armen/Beinen nach oben (2 sek) + einbeiniges Aufstehen	0	0
	Arabeske	0	0		Hock-Bück Sprung	0	0
	halbe Drehung (beidbeinig)	0	0		Aufschwingen in den flüchtigen Handstand		
	Wechselschritt	0	0		Abgang: Radwende	0	0
	Schrittsprung oder Strecksprung	0	0		Abgang: Überschlag vw.	0	0
	Abgang: Strecksprung	0	0	4 Punkte	Aufgang über Hüftaufschwung	0	0
	Abgang: Hocksprung	0	0		Spagat	0	0
2 Punkte	Gehockter Sprung seitwärts	0	0		Pirouette: ganze Drehung vorwärts/rückwärts (einbeinig)	0	0
	Aufgang: Aufhocken	0	0		Wolfsdrehung	0	0
	Kniewaage (2 sek)	0	0		Rad	0	0
	Standwaage (2 sek)	0	0		Handstand (2 Sek.)	0	0
	Sitzwaage (2 sek)	0	0		Grätschwinkelstütz (Fersen über dem Balken)	0	0
	halbe Drehung (einbeinig)	0	0		Bogengang vorwärts/rückwärts	0	0
	Pferdchensprung / Schersprung oder Hocksprung	0	0		Spagatsprung (Winkel mindestens 165°)	0	0
	Abgang 360° Drehung	0	0		Rolle vorwärts / rückwärts	0	0
	Abgang Grätschwinkelsprung	0	0		Beidbeiniger Sprung mit mindestens ¾ Drehung	0	0
					Standwaage mit Spagatstand (2 sek)	0	0
					Salto vw. / rw. (als Abgang)	0	0