

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 abschwingen</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.	
	Spagat			Salto sw.	
	<u>Sprungrolle (Flugphase einhalten!)</u>			Handstand (5 Sek.) mit halber Drehung	
				Front Aerial	
				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)	
	Hüftaufschwung (Burschen)			Rückfall-Spreizkippe (Burschen)	
	Vorspreizen in den Stütz rl. und Zurückspreizen in den Stütz vl.			Hüftumschwung vorlings vorwärts	
	Halbe Drehung aus dem Stütz vl. zum Stütz rl.			Sitzwelle	
	hoher Rückschwung in den Stand			Hüftabschwung- und -aufzug (Kopf über der Stange, Beine 90° waagrecht – 2 sek halten)	
	Unterschwung aus dem Stand			Mühlumschwung rückwärts	
	Hüftabschwung (Mädchen)			Freie Felge	
2 Punkte	Hüftaufzug		4 Punkte	Hocke	
	Hüftaufschwung (Mädchen)			Napoleon	
	Hüftumschwung vorlings rückwärts			Laufkippe (Mädchen)	
	Kniefhangab- u. -aufschwung			Schwebekippe	
	Mühlumschwung vorwärts			Spreizkippe (aus dem Stand)	
	Hüftabschwung- und -aufzug (Beugehang 2 sek halten)			Durchschubkippe	
	Hockwende			Rückfall-Spreizkippe (Mädchen)	
	Unterschwung aus dem Stütz			Rückfallkippe	
				Stütz-Schwebekippe	
				Rückfall - Durchschubkippe	
				Hüftabschwung- und -aufzug (Winkelhang 2 sek halten)	
				Aufgrätschen mit Unterschwung	

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

Elemente BARREN - Name: _____

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

	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)			

Elemente 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>			Sitzwaage mit gestreckten Armen/Beinen nach oben (2 sek) + einbeiniges Aufstehen	
	<u>Arabeske</u>			<u>Hock-Bück Sprung</u>	
	<u>halbe Drehung (beidbeinig)</u>			<u>Aufschwingen in den flüchtigen Handstand</u>	
	<u>Wechselschritt</u>			<u>Abgang: Radwende</u>	
	<u>Schrittsprung oder Strecksprung</u>			<u>Abgang: Überschlag vw.</u>	
	<u>Abgang: Strecksprung</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 (2 sek)</u>			<u>Pirouette: ganze Drehung vorwärts/rückwärts (einbeinig)</u>	
	<u>Standwaage (2 sek)</u>			Wolfsdrehung	
	<u>Sitzwaage (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>			Bogengang vorwärts/rückwärts	
				<u>Spagatsprung (Winkel mindestens 165°)</u>	
				<u>Rolle vorwärts / rückwärts</u>	
				<u>Beidbeiniger Sprung mit mindestens ¾ Drehung</u>	
	<u>Abgang Grätschwinkelsprung</u>			<u>Standwaage mit Spagatstand (2 sek)</u>	
				<u>Salto vw. / rw. (als Abgang)</u>	

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