

Balken

Beliebiger Aufgang
Arabeske 2 Sek. ODER $\frac{1}{2}$ Drehung auf beiden Beinen
Beliebige Standwaage 2 Sek.
$\frac{1}{2}$ Drehung vw. auf einem Bein
Beidbeiniger Sprung (ohne LAD und Querspreizwinkel) auch als Abgang
Pferdchensprung ODER Schersprung
Sprung mit Querspreizwinkel 90° (alle Varianten)
Handstand
Rad ODER beliebige Rolle vw./rw.
Abgang: Rondat ODER Überschlag vw. ODER Salto vw./rw.

Balken

Element 1: Beliebiger Aufgang

Beliebiger Aufgang

Das Element ist mit Stütz, Sitz oder Stand auf dem Balken erfüllt.

Kürzelvorschlag



Beispiele:



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
erkennbares Element	„Raufklettern“ Turnbank: Steigen auf die Bank

Elemente 2: Arabeske 2 Sek. ODER ½ Drehung auf beiden Beinen

Arabeske 2 Sek.

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
aufrechter Oberkörper Spielbein gehalten auf mindestens 30°	deutlich gebeugtes Spielbein deutlich vorgebeugter Oberkörper
	Halteteile 2 Sek.

½ Drehung auf beiden Beinen

Kürzelvorschlag



Beispiele:



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
flüssige Drehbewegung gespannter Körper in der Senkrechten	unterbrochene Drehbewegung Drehung nicht im Ballenstand
	45° bei LAD

Balken

Element 3: Beliebige Standwaage 2 Sek.

Beliebige Standwaage 2 Sek.

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
Oberkörper und Spielbein über der Waagrechten Beine gestreckt (außer bei „Ring“-Standwaage)	Schulter und/oder Spielbein unter der Waagrechten Halteteile 2 Sek.

Element 4: 1/2 Drehung vw. auf einem Bein

1/2 Drehung vorwärts auf gestrecktem Bein

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
Standbein gestreckt Schwungbein beliebig exakt vollendete Drehung Arme in Hochhalte	Drehung nicht im Ballenstand 45° bei LAD „Hüpfen“ deutliche Abweichung aus der Senkrechten Schwungbein setzt vor Vollendung der Drehung hinten auf

Balken

Element 5: Beidbeiniger Sprung (ohne LAD und Querspreizwinkel) auch als Abgang

Strecksprung 



Hocksprung 



Bücksprung 



Grätschsprung 



Hockbücksprung 



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
beidbeiniger Absprung erheblicher Höhengewinn eindeutige Körperposition beidbeinige sichere Landung	kein erkennbarer Absprung

Beidbeiniger Sprung als Abgang (ohne LAD und Querspreizwinkel)

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
beidbeiniger Absprung erheblicher Höhengewinn eindeutige Körperposition beidbeinige sichere Landung	einbeiniger Absprung kein erkennbarer Absprung <div style="background-color: #f4a460; padding: 2px; display: inline-block;">Landung</div>

Balken

Elemente 6: Pferdchensprung ODER Schersprung

Pferdchensprung

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
Oberschenkel mindestens waagrecht deutlich gebeugte Beine	kein Wechsel der Beine

Schersprung

Kürzelvorschlag




Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
Oberschenkel mindestens waagrecht Beine gestreckt	kein Wechsel der Beine

Balken


Element 7: Sprung mit Querspreizwinkel 90° (alle Varianten)

Sprung mit Querspreizwinkel 90°


Absprung und Landung ein- oder beidbeinig freigestellt - nicht erlaubt sind Ringsprünge

Spagatsprung (1 auf 1) 



Beidbeiniger Spagatsprung (2 auf 2) 



Sissone (2 auf 1) 



Durchschlagsprung (1 auf 1) 



Optimalausführung 😊

erheblicher Höhengewinn

Beine gestreckt

Nicht-Anerkennung 🙄

Spreizwinkel unter 90°

deutlich gebeugte Beine

Element 8: Handstand

Handstand (auch als Aufgang)

Kürzelvorschlag

!



Optimalausführung 😊

Hand, Schulter, Hüfte und Füße bilden eine Gerade

geschlossene Beine

deutliche Fixierung der senkrechten Position

Nicht-Anerkennung 🙄

keine erkennbare Fixierung in der annähernd senkrechten Handstandposition

Abweichung vom gestreckten Hüftwinkel um mehr als 30°

Abweichung vom gestreckten Schulterwinkel um mehr als 30°

deutliches Hohlkreuz

kein Fuß setzt am Ende des Elements auf der Balkenoberseite auf

Balken

Elemente 9: Rad ODER beliebige Rolle vw./rw.

Rad

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
ohne Hüftwinkel über den Handstand geturnt gestreckte Arme gestreckte Beine (Spreizwinkel größer als 90°)	Unterbrechung des Rades deutliche Abweichung aus der Senkrechten kein Fuß setzt am Ende des Elements auf der Balkenoberseite auf

Beliebige Rolle vorwärts

Kürzelvorschlag



Freie Rolle ist erlaubt.



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
flüssige und dynamische Bewegung runder Rücken geschlossene Knie und Füße	Unterbrechung der Rollbewegung kein Fuß setzt am Ende des Elements auf der Balkenoberseite auf

Beliebige Rolle rückwärts

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
flüssige und dynamische Bewegung Landung auf den Füßen	„Klammerrolle“ kein Fuß setzt am Ende des Elements auf der Balkenoberseite auf

Balken

Elemente 10: Abgang: Rondat ODER Überschlag vw. ODER Salto vw./rw.

Rondat (Radwende) als Abgang

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚩
mit gestreckter Hüfte durch den Handstand Schließen der Beine im Bereich der Handstandposition explosiver Abdruck sichtbare Steigung des Körpers beidbeinige sichere Landung	deutliche Abweichung aus der Senkrechten kein erkennbarer Abdruck Landung

Überschlag vorwärts als Abgang

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚩
führt durch die Handstandposition Schließen der Beine im Bereich der Handstandposition explosiver Abdruck sichtbare Steigung des Körpers beidbeinige sichere Landung	kein erkennbarer Abdruck Landung

Balken

Elemente 10: Abgänge (Fortsetzung): Rondat
ODER Überschlag vw.
ODER Salto vw./rw.

Beliebiger Salto vorwärts als Abgang

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊

explosiver Absprung, dabei Hüfte gestreckt und
Arme in der Hochhalte
Steigphase nach dem Absprung
eindeutige Körperposition
Öffnungsphase des Körpers vor der Landung
kontrollierte Landung

Nicht-Anerkennung 🚩

Landung

Beliebiger Salto rückwärts als Abgang

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊

Absprung mit völliger Körperstreckung und
leichtem Hüfteinsatz, dabei Kopf in neutraler
Position
Steigphase nach dem Absprung
eindeutige Körperposition
Öffnungsphase des Körpers vor der Landung
kontrollierte Landung

Nicht-Anerkennung 🚩

Landung