

Boden

Element 1: Beliebige Rolle vw.

Beliebige Rolle vorwärts

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
flüssige und dynamische Rollbewegung von den Füßen auf die Füße runder Rücken Aufstehen ohne Gebrauch der Hände geschlossene Knie und Füße	Rolle nicht von den Füßen auf die Füße geturnt Unterbrechung der Rollbewegung Schulterrolle

Elemente 2: Beliebige Rolle rückwärts ODER Kerze 2 Sek.

Beliebige Rolle rückwärts

Kürzelvorschlag



auch in den Handstand erlaubt



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
flüssige und dynamische Rollbewegung von den Füßen auf die Füße	kein zeitgleicher Stütz beider Hände Landung auf einem oder beiden Knien Unterbrechung der Rollbewegung Schulterrolle

Kerze 2 Sek.

Kürzelvorschlag



mit oder ohne Stütz der Hände



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Schulter, Hüfte und Füße bilden annähernd eine Gerade	Abweichung von der Senkrechten/Hüftwinkel um mehr als 45° deutlich gebeugte Knie deutlich geöffnete Beine Halteteile 2 Sek.

Boden

Elemente 3: C+Position in Rückenlage 2 Sek.
 ODER Kopfstand 2 Sek.
 ODER 1/1 Dr. vw. auf gestrecktem Bein

C+Position in Rückenlage 2 Sek.

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
Lendenwirbelsäule liegt auf Boden gespannte Körperhaltung gestreckte Beine und Füße Arme gestreckt neben dem Kopf	Füße und/oder Schultern berühren den Boden deutliches Hohlkreuz deutlich gebeugte Knie Ablegen oder Aufstützen der Arme Halteteile 2 Sek.

Kopfstand 2 Sek.

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
Kopf und Hände bilden ein (gleichseitiges) Dreieck Kopf, Hüfte und Füße bilden eine Gerade geschlossene Beine	deutlicher Hüftwinkel Halteteile 2 Sek.

1/1 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

Boden

Elemente 4: VERBINDUNG Chassé – Pferdchen / Schersprung ODER Sprung mit 1/1 Dr.

VERBINDUNG Chassé – Pferdchensprung

Kürzelvorschlag



Chassé = Wechselsprung bzw. Nachstellsprung



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
Chassé: Beine in der Luft gestreckt und kurz geschlossen Pferdchensprung: Oberschenkel mindestens waagrecht und Beine deutlich gebeugt	Schritt(e) zwischen Chassé und Pferdchensprung kein Wechsel der Beine beim Pferdchensprung

VERBINDUNG Chassé – Schersprung

Kürzelvorschlag



Chassé = Wechselsprung bzw. Nachstellsprung



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
Chassé: Beine in der Luft gestreckt und kurz geschlossen Schersprung: Oberschenkel mindestens waagrecht und Beine gestreckt	Schritt(e) zwischen Chassé und Schersprung kein Wechsel der Beine beim Schersprung

Sprung mit 1/1 Drehung

Kürzelvorschlag



Sprünge mit einbeinigem Absprung erlaubt
(z.B. Pferdchensprung 1/1)

Beispiel:



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️	
Armführung von unten nach oben völlige Körperstreckung in der Luft erheblicher Höhengewinn	45° bei LAD	Landung

Boden

Elemente 5: Spagat 2 Sek.
 ODER Beliebige Standwaage 2 Sek.
 ODER Winkelstütz 2 Sek

Spagat 2 Sek.

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊

beide Oberschenkel liegen am Boden auf
 mindestens ein Arm in Seit- oder Hochhalte
 gestreckte Beine

Nicht-Anerkennung ⚠️

kein Oberschenkel liegt am Boden

Halteteile 2 Sek.

Beliebige Standwaage 2 Sek.

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊

Oberkörper und Spielbein über der
 Waagrechten
 Beine gestreckt (außer bei „Ring“-
 Standwaage)

Nicht-Anerkennung ⚠️

Schulter und/oder Spielbein unter der
 Waagrechten

Halteteile 2 Sek.

Winkelstütz 2 Sek.

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊

geschlossene und gestreckte Beine und Füße
 gestreckte Arme

Nicht-Anerkennung ⚠️

mindestens ein Bein berührt den Boden
 gegrätschte Beine

Halteteile 2 Sek.

Boden

Elemente 6: Handstand ODER Handstand mit mind. 1/2 Dr.

Handstand

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
<p>Hand, Schulter, Hüfte und Füße bilden eine Gerade</p> <p>geschlossene Beine</p> <p>deutliche Fixierung der senkrechten Position</p>	<p>keine erkennbare Fixierung in der annähernd senkrechten Handstandposition</p> <p>Abweichung vom gestreckten Schulterwinkel um mehr als 30°</p> <p>Abweichung vom gestreckten Hüftwinkel um mehr als 30°</p> <p>deutliches Hohlkreuz</p>

Handstand mit mindestens 1/2 Drehung

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
<p>eindeutige Handstandposition</p> <p>kein Vordrehen der Hände</p> <p>Drehung mit zwei Handkontakten</p> <p>Ausgangs- und Endposition in der senkrechten Handstandposition</p>	<p>Kriterien siehe Handstand</p> <p>45° bei LAD</p>

Boden

Elemente 7: Rad ODER einarmiges Rad

Rad oder einarmiges Rad

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
<p>ohne Hüftwinkel über den Handstand geturnt</p> <p>gestreckte Arme</p> <p>gestreckte Beine (Spreizwinkel größer als 90°)</p> <p>endet mit den Armen in Hoch- oder Seithalte (Blickrichtung frei)</p>	<p>Unterbrechung des Rades</p> <p>deutliche Abweichung aus der Senkrechten</p>

Element 8: Rondat (Radwende)

Rondat (Radwende)

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
<p>mit gestreckter Hüfte durch den Handstand</p> <p>Schließen der Beine im Bereich der Handstandposition</p> <p>übergreifendes Aufsetzen der Hände mit sofortigem Abdruck (Kurbet)</p> <p>gespannte Körperhaltung</p>	<p>deutliche Abweichung aus der Senkrechten</p> <p>keine erkennbare Flugphase</p> <p>keine gleichzeitige Landung der Füße</p> <p style="background-color: #f4a460; padding: 2px;">Landung</p>

Boden

Elemente 9: Handstützüberschlag vw. ODER Handstützüberschlag rw. (Flick-Flack)

Handstützüberschlag vorwärts

Kürzelvorschlag



Schrittüberschlag erlaubt



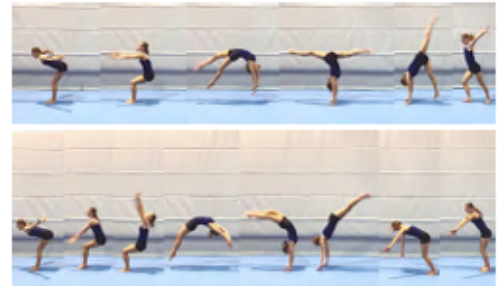
Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
führt über den Handstand gestreckte Arme bei Abdruck gestreckte Beine bis zur Landung leicht überstreckte Körperposition	keine erkennbare Flugphase Stütz (Arme 90°) Landung

Handstützüberschlag rw. (Flick-Flack)

Kürzelvorschlag



Spreiz-Flick-Flack erlaubt



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Knie während des Absprunges hinter den Fußspitzen führt durch die überstreckte Handstandposition gestreckte Arme bei Abdruck Kurbetbewegung in eine aufrechte Landung	keine erkennbare Flugphase Stütz (Arme 90°) Landung

Boden

Elemente 10: Salto vorwärts gehockt ODER Salto rückwärts gehockt

Salto vorwärts

Kürzelvorschlag



kann auch in Schrittstellung geturnt werden
(dann einbeinige Landung erlaubt)



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
explosiver Absprung, dabei Hüfte gestreckt und Arme in der Hochhalte erheblicher Höhengewinn eindeutige Körperposition Öffnungsphase des Körpers vor der Landung kontrollierte Landung	Landung

Salto rückwärts

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Absprung mit völliger Körperstreckung und leichtem Hüfteinsatz, dabei Kopf in neutraler Position erheblicher Höhengewinn eindeutige Körperposition Öffnungsphase des Körpers vor der Landung kontrollierte Landung	Landung

Boden

Beliebige Rolle vw.
Beliebige Rolle rückwärts ODER Kerze 2 Sek.
C+Position in Rückenlage 2 Sek. ODER Kopfstand 2 Sek. ODER 1/1 Dr. vw. auf gestrecktem Bein
VERBINDUNG Chassé – Pferdchen /Schersprung ODER Sprung mit 1/1 Dr.
Spagat 2 Sek. ODER Beliebige Standwaage 2 Sek. ODER Winkelstütz 2 Sek
Handstand ODER Handstand mit mind. ½ Dr.
Rad ODER einarmiges Rad
Rondat (Radwende)
Handstützüberschlag vw. ODER Handstützüberschlag rw. (Flick-Flack)
Salto vorwärts gehockt ODER Salto rückwärts gehockt