



Elementkatalog SCHWEBEBALKEN

Basisstufe + Schule	Oberstufe
Beliebiger Aufgang	Handstand (auch als Aufgang)
Arabeske (2 sek.)	Rad (auch als Aufgang) <u>oder</u> Bogen(gang) vorwärts <u>oder</u> Bogen(gang) rückwärts
Pferdchenhüpfer <u>oder</u> Schersprung	Standwaage (2 sek.)
Gymnastische ½ Drehung	Sprung mit Spreizwinkel über 120° <u>oder</u> Sprung mit mind. ½ Drehung
Strecksprung <u>oder</u> Hocksprung <u>oder</u> Grätsch(winkel)sprung <u>oder</u> Bücksprung (alle auch als Abgang)	Rolle vorwärts (auch als Aufgang) <u>oder</u> Rolle rückwärts <u>oder</u> Freie Rolle
Schrittsprung <u>oder</u> Spagatsprung	Einbeinige 1/1 Drehung (Pirouette)
Handstand (auch flüchtig) <u>oder</u> einbeinige 1/1 Drehung (Pirouette)	2-teilige gymnastische Sprungserie
Standwaage (2 sek.)	Überschlag vorwärts <u>oder</u> Flick-Flack <u>oder</u> Salto vorwärts <u>oder</u> Salto rückwärts
Rad <u>oder</u> Rolle vorwärts <u>oder</u> Rolle rückwärts	Radwende
Abgang: Radwende <u>oder</u> Überschlag vorwärts <u>oder</u> Salto vw. <u>oder</u> Salto rw.	Abgang: Überschlag vorwärts <u>oder</u> beliebiger Salto