



Elementkatalog SCHWEBEBALKEN

Basisstufe + Schule
Beliebiger Aufgang
Arabeske (2 sek.)
Pferdchenhüpfer <u>oder</u> Schersprung
Gymnastische ½ Drehung
Strecksprung <u>oder</u> Hocksprung <u>oder</u> Grätsch(winkel)sprung <u>oder</u> Bücksprung (alle auch als Abgang)
Schrittsprung <u>oder</u> Spagatsprung
Handstand (auch flüchtig) <u>oder</u> einbeinige 1/1 Drehung (Pirouette)
Standwaage (2 sek.)
Rad <u>oder</u> Rolle vorwärts <u>oder</u> Rolle rückwärts
Abgang: Radwende <u>oder</u> Überschlag vorwärts <u>oder</u> Salto vw. <u>oder</u> Salto rw.

Oberstufe
Handstand (auch als Aufgang)
Rad (auch als Aufgang) <u>oder</u> Bogen(gang) vorwärts <u>oder</u> Bogen(gang) rückwärts
Standwaage (2 sek.)
Sprung mit Spreizwinkel über 120° <u>oder</u> Sprung mit mind. ½ Drehung
Rolle vorwärts (auch als Aufgang) <u>oder</u> Rolle rückwärts <u>oder</u> Freie Rolle
Einbeinige 1/1 Drehung (Pirouette)
2-teilige gymnastische Sprungserie
Überschlag vorwärts <u>oder</u> Flick-Flack <u>oder</u> Salto vorwärts <u>oder</u> Salto rückwärts
Radwende
Abgang: Überschlag vorwärts <u>oder</u> beliebiger Salto