



Elementkatalog BODEN

Rolle vorwärts oder Sprungrolle

Beliebige Rolle rückwärts

Rad oder einarmiges Rad

Handstand (auch flüchtig)
oder Handstand mit mind. ½ Drehung

Sprung mit 1/1 Drehung oder Kopfstand (2 sek.)

Wechsel-/Nachstellschritt und Schersprung
bzw. Pferdchenhüpfer

Beliebige Standwaage (2 sek.) oder Spagat (2 sek.)

Radwende (Rondat)

Handstütz-Überschlag vorwärts oder Flick-Flack

Salto vorwärts oder Salto rückwärts



Elementkatalog SCHWEBEBALKEN

Beliebiger Aufgang

Arabeske (2 sek.)

Pferdchenhüpfer oder Schersprung

Gymnastische $\frac{1}{2}$ Drehung

Strecksprung oder Hocksprung
oder Grätsch(winkel)sprung oder Bücksprung
(alle auch als Abgang)

Schrittsprung oder Spagatsprung

Handstand (auch flüchtig) oder
einbeinige 1/1 Drehung (Pirouette)

Standwaage (2 sek.)

Rad oder Rolle vorwärts oder Rolle rückwärts

Abgang: Radwende oder Überschlag vorwärts
oder Salto vorwärts oder Salto rückwärts



Elementkatalog BARREN

Sprung in den Stütz und Vorschwung

4 Schwünge
(2x vor- und 2x rückschwingen)

Außenquersitz (auch flüchtig)

Vorschwung in den Grätschsitz
oder Oberarmkippe in den Grätschsitz

Winkelstütz (2 sek.) oder Grätschwinkelstütz (2 sek.)

Oberarmstand (2 sek.)

Rolle vorwärts oder Rolle rückwärts

Kippe in den Stütz (freie Auswahl)

Schwungstemme vorwärts oder Schwungstemme
rückwärts oder Handstand (auch flüchtig)

Abgang: Kehre oder Wende
oder Kreishocke oder Salto



Elementkatalog RECK

Sprung in den Stütz oder Hüftaufschwung

Hüftumschwung vorlings rückwärts
oder Freie Felge

Hüftumschwung vorlings vorwärts

Kippe (freie Auswahl)

Kniehangab- und aufschwung
oder zweite=andere Kippe (freie Auswahl)

Hüftabschwung vorlings vorwärts

Sitzumschwung

Spreizumschwung (Mühle)

Rückschwung aus dem Seitstütz vorlings
(auch zum Niedersprung)

Unterschwung oder Hocke/Hockwende



Elementkatalog SPRUNG

A-Note

Kasten quer		Kasten längs	
1 Punkt			Aufknien + Mutsprung
2 Punkte			Aufhocken + Strecksprung
3 Punkte			Hockwende mit ¼ Drehung zum Gerät
4 Punkte	6 Punkte		Grätsche
5 Punkte	7 Punkte		Hocke
6 Punkte	8 Punkte		Bücke
7 Punkte	9 Punkte		Radwende
8 Punkte	10 Punkte		Überschlag