



Elementkatalog BODEN

Rolle vorwärts oder Sprungrolle

Beliebige Rolle rückwärts

Rad oder einarmiges Rad

Handstand (auch flüchtig)
oder Handstand mit mind. 1/2 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