



Elementkatalog SCHWEBEBALKEN

Beliebiger Aufgang

Arabeske (2 sek.)

Pferdchenhüpfer oder Schersprung

Gymnastische ½ 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