



## Elementkatalog BODEN

Basisstufe + Schule	Oberstufe
Rolle vorwärts <u>oder</u> Sprungrolle	Radwende (Rondat)
Beliebige Rolle rückwärts	Handstütz-Überschlag vorwärts <u>oder</u> Freies Rad
Rad <u>oder</u> einarmiges Rad	Flick-Flack
Handstand (auch flüchtig) <u>oder</u> Handstand mit mind. ½ Drehung	Salto vorwärts <u>oder</u> Salto vorwärts mit ½ Drehung
Sprung mit 1/1 Drehung <u>oder</u> Kopfstand (2 sek.)	Salto rückwärts <u>oder</u> Salto rw. mit ½ Dr. (inkl. Twist)
Wechsel-/Nachstellschritt und Schersprung bzw. Pferdchenhüpfer	Handstand mit mind. 1/1 Drehung <u>oder</u> Krafthandstand (2 sek.)
Beliebige Standwaage (2 sek.) <u>oder</u> Spagat (2 sek.)	Standwaage (2 sek.) <u>oder</u> 2-teilige gymnastische Sprungserie
Radwende (Rondat)	Sprung mit mind. 1½ Drehung <u>oder</u> mind. 1½ Drehung auf einem Bein
Handstütz-Überschlag vorwärts <u>oder</u> Flick-Flack	Bogen(gang) vw. <u>oder</u> rw. <u>oder</u> Kopfstütz-Überschlag <u>oder</u> Rolle rw. durch den Handstand (auch flüchtig)
Salto vorwärts <u>oder</u> rückwärts	Salto mit 1/1 Drehung



## 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



## Elementkatalog BARREN

Basisstufe + Schule	Oberstufe
Sprung in den Stütz und Vorschwung	Winkelstütz (2 sek.) <u>oder</u> Grätschwinkelstütz (2 sek.)
4 Schwünge (2x vor- und 2x rückschwingen)	Oberarmstand (2 sek.)
Außenquersitz (auch flüchtig)	Handstand (2 sek.)
Vorschwung in den Grätschsitz <u>oder</u> Oberarmkippe in den Grätschsitz	Rolle vorwärts <u>oder</u> Rolle rückwärts
Winkelstütz (2 sek.) <u>oder</u> Grätschwinkelstütz (2 sek.)	Kippe in den Stütz (freie Auswahl)
Oberarmstand (2 sek.)	Schwungstemme vorwärts
Rolle vorwärts <u>oder</u> Rolle rückwärts	Schwungstemme rückwärts
Kippe in den Stütz (freie Auswahl)	Unterschwung (auch als Aufgang)
Schwungstemme vorwärts <u>oder</u> Schwungstemme rückwärts <u>oder</u> Handstand (auch flüchtig)	Handstand mit ½ Drehung
Abgang: Kehre <u>oder</u> Wende <u>oder</u> Kreishocke <u>oder</u> Salto	Abgang: Kreishocke <u>oder</u> Salto



# Elementkatalog MINITRAMPOLIN

## A-Note Basisstufe + Schule in Deutschland

<b>1</b> Punkt
<b>2</b> Punkte
<b>3</b> Punkte
<b>4</b> Punkte
<b>5</b> Punkte
<b>6</b> Punkte
<b>7</b> Punkte
<b>8</b> Punkte
<b>9</b> Punkte
<b>10</b> Punkte

Strecksprung
Grätschsprung
Hocksprung
Grätschwinkelsprung
Bücksprung
Strecksprung mit 1/1 Drehung
Salto vorwärts gehockt
Salto vorwärts gebückt
Salto vorwärts gehockt mit 1/2 Drehung
Salto vorwärts gestreckt
Salto vorwärts mit 1/1 Drehung
Salto vorwärts mit mindestens 1 1/2 Drehungen

## A-Note Oberstufe

<b>1</b> Punkt
<b>2</b> Punkte
<b>3</b> Punkte
<b>4</b> Punkte
<b>5</b> Punkte
<b>6</b> Punkte
<b>7</b> Punkte
<b>8</b> Punkte
<b>9</b> Punkte
<b>10</b> Punkte



## Elementkatalog RECK / STUFENBARREN

Basisstufe + Schule	Oberstufe
Sprung in den Stütz <u>oder</u> Hüftaufschwung (auch a.d. Schwung)	Hüftumschwung vorlings vorwärts
Hüftumschwung vorlings rückwärts <u>oder</u> Freie Felge	Kippe (freie Auswahl)
Hüftumschwung vorlings vorwärts	Unterschwung (auch als Abgang)
Kippe (freie Auswahl)	Freie Felge
Kniehangab- und aufschwung <u>oder</u> zweite/andere Kippe (freie Auswahl)	Ausgrätschen <u>oder</u> Schwungstemme rückwärts
Hüftabschwung vorlings vorwärts <u>oder nur für Vereine:</u> 4 Schwünge (2x vor- und 2x rückschwingen)	4 Schwünge (2x vor- und 2x rückschwingen <u>oder</u> Element über/durch den Handstand
Sitzumschwung <u>oder</u> Schwung mit ½ Drehung (nicht als Abgang) <u>oder</u> Holmwechsel	Schwung mit ½ Drehung (nicht als Abgang) <u>oder</u> Holmwechsel
Spreizumschwung (Mühle) <u>oder nur für Vereine:</u> Salto rw. aus dem Hangverhalten	Schwunghüftaufschwung aus dem Hangverhalten <u>oder</u> zweite/andere Kippe (freie Auswahl)
Rückschwung aus dem Seitstütz vorlings (auch zum Niedersprung)	Riesenfelge <u>oder</u> Handstand mit ½ Drehung
Unterschwung (auch als Abgang) <u>oder</u> Hocke/Hockwende als Abgang	Salto rückwärts aus dem Hangverhalten



# Elementkatalog SPRUNG

## A-Note Basisstufe + Schule

Kasten quer

Kasten längs  
oder Tisch

**1** Punkt

**2** Punkte

**3** Punkte

**4** Punkte

**5** Punkte

**6** Punkte

**7** Punkte

**8** Punkte

**6** Punkte

**7** Punkte

**8** Punkte

**9** Punkte

**10** Punkte

Aufknien + Mutsprung

Aufhocken + Strecksprung

Hockwende mit  $\frac{1}{4}$  Drehung  
zum Gerät

Grätsche

Hocke

Bücke

Radwende

Überschlag

Überschlag mit  $\frac{1}{2}$  Drehung

„Halbe-Halbe“  
*oder* Yamashita

„Halbe-Ganze“ *oder*  
Überschlag mit  $\frac{1}{1}$  Dr.  
*oder* Tsukahara *oder*  
Überschlag + Salto

## A-Note Oberstufe

Kasten längs  
oder Tisch

**1** Punkt

**2** Punkte

**3** Punkte

**4** Punkte

**5** Punkte

**6** Punkte

**7** Punkte

**8** Punkte

**9** Punkte

**10** Punkte



## Elementkatalog PAUSCHENPFERD

Basisstufe	Oberstufe
Sprung in den Seitstütz vorlings	Seitschwingen mit Vorspreizen
Durchhocken in den Seitstütz rücklings <u>oder</u> Stand rücklings	Seitschwingen mit Rückspreizen
Seitstütz rücklings – Seitschwingen mit Spreizen links und rechts	Mindestens 1 ganze Kreisflanke
Seitstütz vorlings – Seitschwingen mit Spreizen links und rechts	Schere vorwärts
Kreisspreizen eines Beines	Zweite Schere in direkter Verbindung mit der Schere vorwärts
Kehre <u>oder</u> Flanke <u>oder</u> Wende (alle auch als Abgang)	Schere rückwärts
Seitschwingen mit Vorspreizen	Kreisflanke am Pferdende (im Seit- <u>oder</u> Querstütz)
Seitschwingen mit Rückspreizen	Wandern <u>oder</u> zweite Kreisflanke in direkter Verbindung mit der ersten Kreisflanke
Schere vorwärts	Kehre <u>oder</u> Wende am Gerät
Schere rückwärts <u>oder</u> mindestens 1 ganze Kreisflanke	Kehre <u>oder</u> Flanke <u>oder</u> Wende (alle auch als Abgang)



## Elementkatalog RINGE

Basisstufe	Oberstufe
Stütz (2 sek.)	4 Schwünge (in Verbindung 2x vor- und 2x rückschwingen)
Beugehang (2 sek.)	Winkelstütz (2 sek.) <u>oder</u> Grätschwinkelstütz (2 sek.)
Strecksturzhang (2 sek.)	Überschlag vorwärts (Einkugeln gebückt <u>oder</u> gestreckt)
Aus dem St(reckst)urzhang senken z. Hang rücklings <u>oder</u> z. Hangstand rücklings (beide auch als Abgang)	Überschlag rückwärts (Schleudern)
Winkelhang (2 sek.) mit gehockten <u>oder</u> mit gestreckten Beinen	Stemme rückwärts
4 Schwünge (in Verbindung 2x vor- und 2x rückschwingen)	Stemme vorwärts
Winkelstütz (2 sek.) <u>oder</u> Grätschwinkelstütz (2 sek.) <u>oder</u> Hangwaage rücklings (2 sek.)	Beugehandstand (2 sek.) <u>oder</u> flüchtiger Handstand
Überschlag vorwärts (Einkugeln gebückt <u>oder</u> gestreckt, kann auch aus dem Stand geturnt werden)	Kippe in den Stütz
Überschlag rückwärts (Schleudern, kann auch aus dem Stand geturnt werden) <u>oder</u> Stemme rückwärts	Zugstemme <u>oder</u> Hangwaage rücklings (2 sek.)
Abgang: Salto vorwärts <u>oder</u> Salto rückwärts	Abgang: Salto vorwärts <u>oder</u> Salto rückwärts