

Name \_\_\_\_\_

Alter \_\_\_\_\_

Verein \_\_\_\_\_

	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte	6 Punkte	7 Punkte	8 Punkte	Punkte
<b>Boden</b>	 Zwei bis drei Schritte Anlauf, Strecksprung (Prellfederung) [P1]	 Aus der Schlussstellung, Rolle vorwärts in den Stand [P2]	 Aus der Schlussstellung, Rolle rückwärts über den Hockstand in den Stand [P3]	 Aus dem Angehen, Handstützüberschlag seitwärts, danach ¼ Drehung in die Bewegungsrichtung [P4]	 Aufschwingen in den Handstand, Abrollen und Aufrichten in den Stand [P5]	 Anlauf, Radwende (Rondat) [P6]	 Aus dem Schlussstand, Felgrolle [P7]	 Anlauf, Handstütz-Überschlag vorwärts [P8]	
<b>Sprung</b>	 Strecksprung [P1]	 Stützsprung-Aufhocken sofortiger Strecksprung (Kasten 3-teilig, seitgestellt) [P2]	 Stützsprung-Aufhocken, sofortigem Grätschsprung (Kasten 3-teilig, seitgestellt) [P3]	 Sprungaufhocken mit sofortigem Hocksprung (Kasten 4-teilig, seitgestellt) [P3]	 Sprunggrätsche (Bock, Höhe freigestellt) [P4]	 Sprunghocke (Kasten 5-teilig, quergestellt) [P5]	 Sprunghocke (Kasten 5-teilig, längsgestellt) [P6]	 Handstütz-Sprungüberschlag (110 cm, Pfer quer- o. Längsgestellt o. Tisch) [P6/P7]	
<b>Reck</b>	 Hüft-Abzug vorlings in den Beugehang zum Stand vorlings [P1]	 Hockhangstand, drehen rückwärts und senken der Füße, sofortiger Absprung zum Drehen vorw. in den Hockhangstand [P2]	 Hüft-Aufschwung (Ristgriff) mit Schwungbeineinsatz; Alternativ Hüft-Aufzug [P3]	 Fulgabschwung: aus dem Stand, mit Schwungbeineinsatz o. direkt aus dem Stütz [P2-P5]	 Hüft-Umschwung rückwärts [P5]	 Vorschung, Rückschwung über den Winkelhang [P5]	 Hüft-Umschwung vorwärts [P6]	 Kippaufschwung / Laufkippe in den Stütz [P7]	
<b>Mini-Trampolin</b>	 Strecksprung [P1]	 Strecksprung mit Anhocken und Strecken [P2]	 Grätschwinkelsprung [P3a]	 Bücksprung [P4]	 Salto vorwärts gehockt [P5]	 Salto vorwärts gebückt [P6]	 Barani (Salto vorwärts mit ½ Schraube) [P7]	 Salto vorwärts gestreckt mit ½ Schraube [P8]	
<b>Barren</b>	 Vorschung in den Außenquersitz rechts oder links	 Vorschung in den Grätschsitz [P1/P2]	 Vorschung zur Kehre in den Außenquerstand quer [P3]	 Vorschung mit Grätschen der Beine über den Holmen [Sportabzeichen]	 (Vorschung), Rückschwung, Wende (mind. 45°) in den Außenquerstand seitlings [P4]	 Heben in den Oberarmstand, Abrollen in den Grätschsitz	 Oberarmstütz, Stemmaufschwung vorwärts in den Stütz	 Ellhang: Vorschung, Kippaufschwung vorw. in den Stütz	
<b>Schwebebalken</b>	 Nachstellschritt/Nachstellhüpfer rechts (links), Nachstellschritt links (rechts) [P1]	 Beidbeiniger Absprung zum Strecksprung in den Seitstand rücklings [P1]	 Senken in den halbtiefen Hockstand, Strecksprung mit Landung auf dem Balken [P2]	 Senken in die Standwaage (2 sek) [P3]	 Sprung in den Stütz, Überspreizen eines Beines, 1/4 LAD in den Grätschsitz, Spitzeneinsatz, Aufrichten über die Schrittstellung in den Stand [P4]	 Anlauf, Rondat in den Querstand vorlings [P4]	 Schwingen in die Handstützposition mit oder ohne Scheren der Beine [P6]	 Handstütz-Überschlag Abgang [P7]	
<b>Rope-Skipping</b>	 2x Basic Jump (Grundsprung)	 4x Side Straddle (Grätschsprung)	 2x Criss Cross (Kreuzen)	 Half Turn (½ Drehung), 2x Basic Jump Backward (Grundsprung rückwärts), Half Turn (½ Drehung)	 Can Can (1x rechts, 1x links): - Sprung – Kniehoch - Sprung – Bein waagrecht gestreckt	 2x Double Under (Mehrfachdurchschläge)	 2x Laufende Brezel	 2x Triple Under (Mehrfachdurchschläge)	