

	Boden	Reck/ Stufenbarren	Parallelbarren	Schwebebalken	Sprung	Punkte
1 3 Grundpunkte	<p>oder</p> <p>Aus der Schlußstellung, Rolle vorwärts, Streck sprung</p> <p>oder</p> <p>Aus der Schlußstellung, Rolle rückwärts über den Hockstand in den Stand</p> <p>oder</p> <p>Aus dem Abgehen, Rad, danach 1/4 Drehung in die Bewegungsrichtung und Weitergehen</p>	<p>Sprung in den Stütz, Hüft-Abzug in den Stand hinter der Stange</p> <p>oder</p> <p>Sprung in den Stütz, Niedersprung, Felgunterschwingung mit Schwingbeinhilfe</p>	<p>Sprung in den Stütz mit Absprunghilfe, Vorschwingung und Kehre</p> <p>oder</p> <p>Sprung in den Stütz, Vorschwingung, Außenquersitz, Vorschwingung, Rückschwung, Vorschwingung Kehre mit 1/4 Drehung zum Barren über den entfernten Holm in den Stand (vorlings)</p>	<p>Kleiner Schrittsprung auf die Bank, Nachstellhüpfer, Pferdchensprung, Gehen bis zum Ende der Bank, Abgang: Streck sprung mit Anhocken der Beine</p>	<p>Aufknie n auf den Kasten quer 90 cm Aufrichten in den Stand auf dem Kasten und Niedersprung</p> <p>oder</p> <p>Drehhocke über den Kasten quer</p>	
2 4 Grundpunkte	<p>Rolle vorwärts</p> <p>Rolle rückwärts in den Grätschland</p> <p>Scherhandstand oder Schwingen in den flüchtigen Handstand</p>	<p>Hüft-Aufschwung mit Abdruckhilfe</p> <p>Rückschwung in den freien Stütz, Niedersprung</p> <p>Felgabschwung (aus dem Stand)</p>	<p>Aus dem Innenquerstand auf einem kleinen Kasten: Absprung in den Stütz</p> <p>Vorschwingung, Rückschwung</p> <p>Vorschwingung, Kehre mit 1/4 Drehung einwärts in den Außenstand vorlings</p>	<p>50cm</p> <p>Aufgang: Dreh-Sprung aufhocken</p> <p>1/2 Drehung (beidbeinig)</p> <p>Abgang: Hocksprung</p>	<p>0,90m</p> <p>Bock</p> <p>Sprunggrätsche</p>	
3 5 Grundpunkte	<p>Rolle vorwärts</p> <p>Handstand</p> <p>Rad</p>	<p>Hüft-Aufschwung</p> <p>Hüft-Umschwung</p> <p>Felgabschwung (aus dem Stand)</p>	<p>Schwingen im Stütz</p> <p>Vorschwingung in den Grätschsit</p> <p>Rückschwung, Wende mit gehockten Beinen in den Außenquerstand</p>	<p>50cm</p> <p>Aufgang: Sprung in den Stütz, Vorspreizen des Beines mit 1/4 Drehung in den Grätschsit</p> <p>Spitzwinkelsitz</p> <p>Pferdchensprung</p> <p>Abgang: Hocksprung</p>	<p>1,00m</p> <p>Bock</p> <p>Sprunghocke</p>	
4 6 Grundpunkte	<p>Schwingen in den Handstand, Abrollen</p> <p>Rondat</p> <p>Streck sprung mit 1/4 Drehung</p>	<p>Hüft-Aufschwung, Rückschwung</p> <p>Hüft-Umschwung</p> <p>Felgabschwung</p>	<p>Kipp-aufschwung in den Grätschsit</p> <p>Schwingen im Stütz</p> <p>Wende</p>	<p>50cm</p> <p>Aufgang: Sprung-aufhocken (ein- oder beidbeinig)</p> <p>Standwaage</p> <p>Abgang: Rondat</p>	<p>1,10m</p> <p>Hocke oder Grätsche</p> <p>Pferd oder Kasten 1,10m</p> <p>Sprunghocke oder Sprunggrätsche</p>	
5 7 Grundpunkte	<p>Schwingen in den Handstand, Abrollen</p> <p>Rolle Rückwärts durch den hohen Hockstütz</p> <p>Rondat</p>	<p>Hüft-Aufzug</p> <p>Hüft-Umschwung</p> <p>Felgabschwung</p>	<p>Oberarmstand</p> <p>Abrollen vorwärts in den Grätschsit</p> <p>Wende mit 1/2 Drehung in den Außenquerstand</p>	<p>100cm</p> <p>Aufgang: Vorhocken (ein- oder beidbeinig)</p> <p>Scherhandstand</p> <p>Abgang: Rondat</p>	<p>1,20m</p> <p>Hocke oder Grätsche</p> <p>Pferd oder Kasten 1,20m</p> <p>Sprunghocke oder Sprunggrätsche</p>	

Name: _____ Verein: _____ Jahrgang: _____ Gesamtpunkte: _____