

# 1. Turn10<sup>®</sup> Iller-Donau Pokal

## Elementkatalog Turn10<sup>®</sup> Basisstufe

Element	Sprung	Reck	Boden	Minitrampolin
1	<b>Aufknien + Mutsprung</b> 3-teiliger Kasten quer	Sprung in den Stütz <b>ODER</b> Hüftaufschwung	Rolle vw. <b>ODER</b> Sprungrolle	Strecksprung
2	<b>Aufhocken + Strecksprung</b> 3-teiliger Kasten quer	Hüftumschwung vl. rw. <b>ODER</b> Freie Felge	beliebige Rolle rw.	Grätschsprung
3	<b>Hockwende mit ¼ Dreh.</b> 3-teiliger Kasten quer	Hüftumschwung vl. vw.	<b>Rad ODER</b> einarmiges Rad	Hocksprung
4	<b>Grätsche</b> 3-teiliger Kasten quer	Kippe (freie Auswahl)	Handstand (auch mit abrollen) <b>ODER</b> Handstand mit mind. ½ Drehung	Grätschwinkelsprung
5	<b>Hocke</b> 3-teiliger Kasten quer	Kniehangab- und aufschwung <b>ODER</b> zweite/andere Kippe	Sprung mit ganzer Drehung <b>ODER</b> Kopfstand (2 sek.)	Bücksprung
6	<b>Bücke</b> (4-teiliger Kasten quer) <b>ODER</b> <b>Grätsche</b> (Tisch 1,10m/1,25m)	Hüftabschwung vl. vw. <b>ODER</b> 4 Schwünge (2x vor und 2x zurück)	Nachstellschritt und Scher- <b>ODER</b> Pferdchensprung	Strecksprung mit ganzer Drehung
7	<b>Radwende</b> (4-teiliger Kasten quer) <b>ODER</b> <b>Hocke</b> (Tisch 1,10m/1,25m)	Sitzumschwung <b>ODER</b> Schwung mit ½ Drehung	beliebige Standwaage (2 sek.) <b>ODER</b> Spagat (2 sek.)	Salto vw. gehockt
8	<b>Überschlag</b> (4-teiliger Kasten quer) <b>ODER</b> <b>Bücke</b> (Tisch 1,10m/1,25m)	Spreizumschwung <b>ODER</b> Salto rw.	Radwende	Salto vw. gebückt
9	<b>Radwende</b> (Tisch 1,10m/1,25m)	Rückschwung aus dem Stütz vl. (auch zum Niedersprung)	Handstützüberschlag vw. <b>ODER</b> Flick-Flack	Salto vw. gehockt mit ½ Drehung
10	<b>Überschlag</b> (Tisch 1,10m/1,25m)	Unterschwung <b>ODER</b> Hocke/Hockwende als Abgang	Salto vw. <b>ODER</b> rw.	Salto vw. gestreckt

Am Sprung und Minitrampolin zählt jeweils die Nummer des Elements. An allen anderen Geräten dürfen die Elemente aus dem Katalog frei gewählt werden. Es zählt an diesen Geräten lediglich die Anzahl der Elemente und nicht die Position in der Tabelle.