



## Elementkatalog BODEN

Basisstufe + Schule
Rolle vorwärts <u>oder</u> Sprungrolle
Beliebige Rolle rückwärts
Rad <u>oder</u> einarmiges Rad
Handstand (auch flüchtig) <u>oder</u> Handstand mit mind. ½ Drehung
Sprung mit 1/1 Drehung <u>oder</u> Kopfstand (2 sek.)
Wechsel-/Nachstellschritt und Schersprung bzw. Pferdchenhüpfer
Beliebige Standwaage (2 sek.) <u>oder</u> Spagat (2 sek.)
Radwende (Rondat)
Handstütz-Überschlag vorwärts <u>oder</u> Flick-Flack
Salto vorwärts <u>oder</u> rückwärts

Oberstufe
Radwende (Rondat)
Handstütz-Überschlag vorwärts <u>oder</u> Freies Rad
Flick-Flack
Salto vorwärts <u>oder</u> Salto vorwärts mit ½ Drehung
Salto rückwärts <u>oder</u> Salto rw. mit ½ Dr. (inkl. Twist)
Handstand mit mind. 1/1 Drehung <u>oder</u> Krafthandstand (2 sek.)
Standwaage (2 sek.) <u>oder</u> 2-teilige gymnastische Sprungserie
Sprung mit mind. 1½ Drehung <u>oder</u> mind. 1½ Drehung auf einem Bein
Bogen(gang) vw. <u>oder</u> rw. <u>oder</u> Kopfstütz-Überschlag <u>oder</u> Rolle rw. durch den Handstand (auch flüchtig)
Salto mit 1/1 Drehung

## Elementkatalog SCHWEBEBALKEN

Basisstufe + Schule
Beliebiger Aufgang
Arabeske (2 sek.)
Pferdchenhüpfer <u>oder</u> Schersprung
Gymnastische ½ Drehung
Strecksprung <u>oder</u> Hocksprung <u>oder</u> Grätsch(winkel)sprung <u>oder</u> Bücksprung (alle auch als Abgang)
Schrittsprung <u>oder</u> Spagatsprung
Handstand (auch flüchtig) <u>oder</u> einbeinige 1/1 Drehung (Pirouette)
Standwaage (2 sek.)
Rad <u>oder</u> Rolle vorwärts <u>oder</u> Rolle rückwärts
Abgang: Radwende <u>oder</u> Überschlag vorwärts <u>oder</u> Salto vw. <u>oder</u> Salto rw.

Oberstufe
Handstand (auch als Aufgang)
Rad (auch als Aufgang) <u>oder</u> Bogen(gang) vorwärts <u>oder</u> Bogen(gang) rückwärts
Standwaage (2 sek.)
Sprung mit Spreizwinkel über 120° <u>oder</u> Sprung mit mind. ½ Drehung
Rolle vorwärts (auch als Aufgang) <u>oder</u> Rolle rückwärts <u>oder</u> Freie Rolle
Einbeinige 1/1 Drehung (Pirouette)
2-teilige gymnastische Sprungserie
Überschlag vorwärts <u>oder</u> Flick-Flack <u>oder</u> Salto vorwärts <u>oder</u> Salto rückwärts
Radwende
Abgang: Überschlag vorwärts <u>oder</u> beliebiger Salto



## Elementkatalog BARREN

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

Oberstufe
Winkelstütz (2 sek.) <u>oder</u> Grätschwinkelstütz (2 sek.)
Oberarmstand (2 sek.)
Handstand (2 sek.)
Rolle vorwärts <u>oder</u> Rolle rückwärts
Kippe in den Stütz (freie Auswahl)
Schwungstemme vorwärts
Schwungstemme rückwärts
Unterschwing (auch als Aufgang)
Handstand mit 1/2 Drehung
Abgang: Kreishocke <u>oder</u> Salto

# Elementkatalog MINITRAMPOLIN

A-Note Basisstufe + Schule in Deutschland		A-Note Oberstufe
1 Punkt	Strecksprung	
2 Punkte	Grätschsprung	
3 Punkte	Hocksprung	1 Punkt
4 Punkte	Grätschwinkelsprung	2 Punkte
5 Punkte	Bücksprung	3 Punkte
6 Punkte	Strecksprung mit 1/1 Drehung	4 Punkte
7 Punkte	Salto vorwärts gehockt	5 Punkte
8 Punkte	Salto vorwärts gebückt	6 Punkte
9 Punkte	Salto vorwärts gehockt mit 1/2 Drehung	7 Punkte
10 Punkte	Salto vorwärts gestreckt	8 Punkte
	Salto vorwärts mit 1/1 Drehung	9 Punkte
	Salto vorwärts mit mindestens 1 1/2 Drehungen	10 Punkte

## Elementkatalog RECK / STUFENBARREN

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

Oberstufe
Hüftumschwung vorlings vorwärts
Kippe (freie Auswahl)
Unterschwung (auch als Abgang)
Freie Felge
Ausgrätschen <u>oder</u> Schwungstemme rückwärts
4 Schwünge (2x vor- und 2x rückschwingen) <u>oder</u> Element über/durch den Handstand
Schwung mit ½ Drehung (nicht als Abgang) <u>oder</u> Holmwechsel
Schwunghüftaufschwung aus dem Hangverhalten <u>oder</u> zweite/andere Kippe (freie Auswahl)
Riesenfelge <u>oder</u> Handstand mit ½ Drehung
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 ¼ Drehung zum Gerät
Grätsche
Hocke
Bücke
Radwende
Überschlag
Überschlag mit ½ Drehung
„Halbe-Halbe“ <i>oder</i> Yamashita
„Halbe-Ganze“ <i>oder</i> Überschlag mit 1/1 Dr. <i>oder</i> Tsukahara <i>oder</i> 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
Sprung in den Seitstütz
Durchhocken in den Seitstütz rücklings <u>oder</u> Stand rücklings
Seitstütz rücklings – Seitschwingen mit Spreizen links und rechts
Seitstütz vorlings – Seitschwingen mit Spreizen links und rechts
Kreisspreizen eines Beines
Kehre <u>oder</u> Flanke <u>oder</u> Wende (alle auch als Abgang)
Seitschwingen mit Vorspreizen
Seitschwingen mit Rückspreizen
Schere vorwärts
Schere rückwärts <u>oder</u> mindestens 1 ganze Kreisflanke

Oberstufe
Seitschwingen mit Vorspreizen
Seitschwingen mit Rückspreizen
Mindestens 1 ganze Kreisflanke
Schere vorwärts
Zweite Schere in direkter Verbindung mit der Schere vorwärts
Schere rückwärts
Kreisflanke am Pferdende (im Seit- <u>oder</u> Querstütz)
Wandern <u>oder</u> zweite Kreisflanke in direkter Verbindung mit der ersten Kreisflanke
Kehre <u>oder</u> Wende am Gerät
Kehre <u>oder</u> Flanke <u>oder</u> Wende (alle auch als Abgang)

## Elementkatalog RINGE

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

Oberstufe
4 Schwünge (in Verbindung 2x vor- und 2x rückschwingen)
Winkelstütz (2 sek.) <u>oder</u> Grätschwinkelstütz (2 sek.)
Überschlag vorwärts (Einkugeln gebückt <u>oder</u> gestreckt)
Überschlag rückwärts (Schleudern)
Stemme rückwärts
Stemme vorwärts
Beugehandstand (2 sek.) <u>oder</u> flüchtiger Handstand
Kippe in den Stütz
Zugstemme <u>oder</u> Hangwaage rücklings (2 sek.)
Abgang: Salto vorwärts <u>oder</u> Salto rückwärts





# GYMWELT-KONGRESS

16./17. Juni 2018 - Schweinfurt

Gesundheitssport, Fitness, Aerobic, Senioren



# SENIORENSPORT-KONGRESS

06./07. Oktober 2018 - Schweinfurt

Gymnastik, Turnen und Fitness 50+



# TURN-KONGRESS

01/02. Dezember 2018 - Pfuhl

Gerätturnen, Kinderturnen, Trendsport,  
Bewegungskünste und Show

