

Boden:	Taxation
1. Aus dem Stand, führen der Arme über die Seit- in die Hochhalte Sprungrolle vorwärts in den Stand	1,50
2. Vorspreizen, Handstützüberschlag seitwärts mit ¼ Drehung in die Bewegungsrichtung in den Stand, Arme in Hochhalte	1,50
3. Rumpfbeugen vorwärts in den Bückstand (2" Halte), Handflächen berühren den Boden	0,50
4. Grätschen der Beine (Seitspagat möglich)	0,50
5. Heben in den Kopfstand (2" Halte)	1,50
6. Abrollen in die Rückenlage, C- Position	0,50
7. langsame LAD (360°) des gestreckten Körpers nach rechts (Arme und Beine ohne Bodenberührung), Wiederholung nach links in die Rückenlage	1,50
8. Aufrichten zum Grätschsitz; ARW 180°, Rumpfbeugen vorwärts (2" Halte)	1,00
9. Schließen der Beine zum Winkelsitz, Armkreis rückwärts und Heben zum Liegestütz rücklings	0,50
10. ½ Drehung nach rechts zum Liegestütz vorlings	0,50
11. Anhocken der Beine und Strecksprung zum Stand	<u>0,50</u>
	10,00

Pauschenpferd/ Pilz

Pauschenpferd:

1. Aus dem Stand vorlings Sprung in den Stütz vorlings	0,40
2. Seitspreizen des linken Beines nach links	0,80
3. Seitspreizen des rechten Beines nach rechts, Schließen der Beine	0,80
4. Seitspreizen des links Beines nach links	0,80
5. Seitspreizen des rechten Beines nach rechts, Schließen der Beine	0,80
6. Durchhocken beider Beine in den Stütz rücklings	1,50
7. Zurückhocken beider Beine in den Stütz vorlings	1,50
8. Durchhocken beider Beine in den Stütz rücklings	1,50
9. Zurückhocken beider Beine in den Stütz vorlings	1,50
10. Niedersprung in den Stand	<u>0,40</u>
	10,00

Pilz:

10 Kreisflanken im Eimer am Pilz

10 Kreisflanken 10,00

Ringe

1. Aus dem Streckhang, Heben der gestreckten Beine in den Kipphang (2" Halte)	1,50
2. Langsames Heben in den Strecksturzhang (2" Halte)	1,00
3. Langsames Senken über den Kipphang in den Hang rücklings (2" Halte)	2,00
4. Heben des Körpers in den Kipphang	0,50
5. Senken in den Streckhang	0,50
6. 2 Klimmzüge mit gestrecktem Körper, Kinn erreicht die Höhe der Unterkante der Ringe	1,00
7. kleiner Vorschwung, Rückschwung („Schiffchenposition“/ „Kontern“) 3x	3,00
8. Niedersprung in den Stand	<u>0,50</u>
	10,00

Sprung/ Minitramp

Sprung:

Weichbodenmatte/Mattenblock (30 cm hoch)

Anlauf, Absprung vom Sprungbrett:
Sprungrolle vorwärts auf Mattenblock 10,00

Minitramp:

Sprung vom Doppelhocker auf Minitramp, Strecksprung, Landung auf Weichblock in Absprunghöhe 10,00

Barren: Stützbarren

1. Aus dem Innenquerstand am Holmende, Sprung vom Hocker in den Stütz 0,50
 2. Heben der Beine zum Winkelstütz (2" Halte) 2,00
 3. Senken zum Streckstütz 0,50
 4. Stützeln vorwärts bis zur Barrenmitte 1,50
 5. Heben der Beine, Aufgrätschen mit Hüftstreckung ohne Lösen der Hände (2" Halte) 1,50
 6. Schließen der Beine über den hohen Winkelstütz zum Rückschwung (Hüfte gestreckt) 1,00
 7. Vorschwung, Rückschwung, Vorschwung (mit gestreckter Hüfte, parallel zum Holm) 2,00
 8. Rückschwung und Niedersprung in den Stand 1,00
- 10,00

Reck: sprunghoch

1. Sprung in den Hang, Heben der Beine in den Kipphang 1,50
 2. Senken in den Hang rücklings (2" Halte) 1,00
 3. Heben des Körpers in den Kipphang 1,00
 4. Senken zum Streckhang 1,00
 5. Hüftaufzug in den Stütz (2" Halte) 1,50
 6. Hüftabzug in den Hang 1,00
 7. Heben der Beine zum Bückhang, Fußspann berührt die Stange (2" Halte) 1,50
 8. Langsames Senken der Beine in den Hang 1,00
 9. Kleiner Vorschwung, Rückschwung („Schiffchenposition“/ „Kontern“) 3x 3,00
 10. Aus dem ruhigen Hang Niedersprung in den Stand 0,50
- 10,00

Boden	Taxation
1. Aus dem Stand: 3 Schritte Anlauf und Sprungrolle vorwärts, Strecksprung in den Stand, Arme in Hochhalte	1,00
2. Vorspreizen (rechts oder links) mit Armen in Hochhalte, Schwingen in den flüchtigen Handstand, Abrollen vorwärts in den Stand, Arme in Hochhalte	0,80
3. Armkreis rückwärts, Strecksprung mit ½ Drehung in den Stand, Arme in Hochhalte	0,50
4. Rolle rückwärts mit gestreckten Armen (Felgrolle in den Handstand möglich) in den Bückstand, Arme in Hochhalte	0,80
5. Vorspreizen rechts und Handstützüberschlag seitwärts rechts in den Seitstand, Arme in Hochhalte, ¼ Drehung in die Bewegungsrichtung	1,00
6. Vorspreizen links und Handstützüberschlag seitwärts links mit ¼ Drehung gegen die Bewegungsrichtung, Arme in Hochhalte	1,00
7. Vorspreizen (rechts oder links), Führen der Arme in die Seithalte und Rutschen in das Querspagat ohne Aufsetzen der Hände (2“ Halte)	0,80
8. Führen des rechten oder linken Armes in die Hochhalte zum Stütz mit ¼ Drehung und leichtem Anheben in das Seitspagat (2“ Halte), Arme in Seithalte	0,80
9. Führen der Arme in die Hochhalte, Senken zum Stütz, Rumpfbeugen vorwärts bis die Brust den Boden berührt, Rückführen und Schließen der Beine in die Bauchlage, Armkreis, Heben in den Liegestütz vorlings, Auffedern zum Grätschstand	0,80
10. Heben in den Handstand (Schweizer), Abrollen vorwärts über den Hockstand in den Stand	1,50
11. Strecksprung mit 1/1 Drehung in den Stand, Arme in Hochhalte	<u>1,00</u>
	10,00

Pauschenpferd/ Pilz

Pauschenpferd:

1. Aus dem Stand vorlings, Sprung in den Stütz vorlings mit leichtem Anschwingen nach links, Seitspreizen des rechten Beines nach rechts	1,00
2. Seitspreizen des linken Beines nach links	0,80
3. Seitspreizen des rechten Beines nach rechts	0,80
4. Seitspreizen des linken Beines nach links	0,80
5. Vorspreizen des rechten Beines	0,80
6. Vorspreizen des linken Beines in den Stütz rücklings	0,80
7. Seitspreizen und Schwingen nach rechts	0,80
8. Seitspreizen und Schwingen nach links	0,80
9. Seitspreizen und Schwingen nach rechts	0,80
10. Schwingen nach links und Rückspreizen des linken Beines	0,80
11. Rückspreizen des rechten Beines in den Stütz vorlings	0,80
12. Vorspreizen links, Vorspreizen rechts mit ¼ Drehung in den Stand	<u>1,00</u>
	10,00

Pilz:

Aus dem Stand vorlings mit geschlossenen Beinen: Vorflanken in den Stütz rücklings	1,00
2 Kreisflanken mit geschlossenen Beinen in den Stütz rücklings	je 4,00
Rückflanken und Niedersprung in den Stand	<u>1,00</u>
	10,00

Ringe: sprunghoch

1.	Aus dem Streckhang mit Übergriff: Zugstemme (Trainerhilfe möglich)	0,50
2.	Streckstütz	0,50
3.	heben zum Winkelstütz (2" Halte)	1,00
4.	Senken zum Streckstütz	0,50
5.	langsames Senken über den Beugestütz in den Streckhang	0,50
6.	2 Klimmzüge	1,00
7.	Heben mit gestreckten Beinen in den Kipphang	0,50
8.	Heben zum Strecksturzhang	0,50
9.	Senken des gestreckten Körpers in den Hang rücklings (2" Halte)	0,50
10.	Heben über den Kipphang in den Strecksturzhang	0,50
11.	gleichmäßiges Senken des gebeugten Körpers vorwärts in den Hang	0,50
12.	Vorschung, Rückschwung 3x	3,00
13.	beim 3. Rückschwung: Lösen der Hände und Niedersprung in den Stand	<u>0,50</u>
		10,00

Sprung/Minitrampolin

Sprung:

Mattenstapel 0,90 m hoch

Aus dem Anlauf :	
Handstütz-Sprungüberschlag mit Landung in Rückenlage (Abdruck erlaubt)	10,00

Minitrampolin:

Minitrampolin (schräg gestellt), Weichbodenmatte 30 cm hoch

Anlauf auf Turnhocker/Turnbank:	
Absprung vom Minitrampolin, Sprungrolle mit Aufrichten zum Stand	10,00

Barren: Stützbarren

1.	Aus dem Innenquerstand am Holmende: Sprung vom Brett in den Streckstütz	0,50
2.	Heben der Beine in den Grätschwinkelstütz (2" Halte)	1,50
3.	Rückführen und Schließen der Beine in den Streckstütz (über den Schweizeransatz möglich)	1,50
4.	Stützel bis Barrenmitte	0,50
5.	Heben der Beine (über den Spitzwinkelstütz möglich), Aufgrätschen mit Hüftstreckung, Hände nicht lösen	1,00
6.	Schließen der Beine zum Spitzwinkelstütz (2" Halte), Rückschwung	2,00
7.	Vorschung, Rückschwung über die Waagerechte, Vorschung	2,00
8.	Rückschwung, Wende in den Stand	<u>1,00</u>
		10,00

Reck: sprunghoch

1.	Sprung in den Hang: Heben des gebeugten Körpers in den Kipphang	1,00
2.	Senken in den Hang rücklings (2" Halte)	0,50
3.	Heben des Körpers in den Kipphang	0,50
4.	Senken zum Streckhang	0,50
5.	Hüftaufzug rückwärts in den Stütz (2" Halte)	1,00
6.	Rückschwung in die Waagerechte und Hüftumschwung vorlings rückwärts in den Stütz	1,00
7.	Hüftabzug in den Winkelhang (2" Halte)	0,50
8.	Grätschen der Beine in den Grätschkipphang (2" Halte)	1,00
9.	Rückführen und Schließen der Beine über den Winkelhang in den Hang	0,50
10.	Vorschwung, Rückschwung 3x	3,00
11.	beim 3. Rückschwung: Lösen der Hände und Niedersprung in den Stand	<u>0,50</u>
		10,00