

Elemente-Katalog

Sprung

ohne Gerät
Anlauf, Strecksprung
Rolle auf den Mattenberg
Kasten
Aufknien, Hochhocken, Strecksprung
Aufknien, Mutsprung
Aufhocken, Strecksprung/Hocksprung/Grätschsprung
Hockwende
Kasten oder Bock
Durchhocken
Grätsche

Reck

Aufgänge
Sprung in den Stütz
Aufschwung
Aufzug
Anschweben
Kerze vorwärts
Kerze rückwärts
Kniehang - Aufschwung
Elemente am Gerät
Umschwung vorwärts (Vorwärtsrolle)
Umschwung rückwärts (Bauchwelle)
Spreizumschwung vorwärts (Mühlenumschwung)
Spreizumschwung rückwärts
Kniewelle vorwärts
Kniewelle rückwärts
Überspreizen
Durchhocken
Halbe Drehung im Stütz
Halbe Drehung mit Überspreizen
Abgänge
Unterschwung
Rückschwung in den Stand
Hüftabzug
Rolle vorwärts
Abgrätschen
Sitzabschwung

Aufhocken, Strecksprung

Balken

Aufgänge

Sprung in den Stütz, Überspreizen

Aufhocken seitlich oder am Ende des Balkens

Durchhocken

Auflaufen am Ende des Balkens

Hockwende

seitliches Auflaufen

Elemente am Gerät

Strecksprung

Wechselsprung

Hocksprung

Pferchensprung

Nachstellhüpfer

einbeiniger Ballenstand

hohes Anspreizen (90°)

Absenkschritt

seitwärtsgehen mit Anspreizen der Beine

beidbeinige Drehung (gehockt oder gestreckt)

einbeinige Drehung (mindestens eine Halbe)

Kniewaage

Standwaage

Pose (2 Sek. halten)

flüchtiger Handstand

Rolle in den Grätschsitz oder Stand

Spitzwinkelsitz

Abgänge

Strecksprung

Hocksprung

Grätschsprung

Grätschwinkelsprung

Strecksprung mit halber Drehung

Radwende

Minitrampolin

Strecksprung

Hocksprung

Grätschsprung

Bücksprung

Grätschwinkelsprung

Strecksprung mit halber Drehung

Strecksprung mit ganzer Drehung

Boden

Rolle vorwärts
Rolle rückwärts
Sprungrolle
Kopfstand
Handstand oder Scherhandstand
Handstand abrollen
Rad oder einarmiges Rad
Radwende
Standwaage
Pferdchensprung
Schersprung
Hocksprung
Wechselsprung
Schrittsprung
Spagat
Drehung freigestellt

Parallelbarren

Aufgänge
Sprung in den Stütz und Vorschwung
Elemente am Gerät
2x vor und 2x zurück schwingen
Stützel
Außenquersitz
Vorschwung in den Grätschsitz
Grätschsitz, auch mit festhalten erlaubt (hochdrücken in eine aufrechte Position)
Winkelstütz oder Grätschwinkelstütz (vorne halten, geschlossene oder gegrätschte Beine)
Vorne oder hinten grätschen
Viertel Drehung + Viertel Drehung zwischen den Holmen
Abgänge
Viertel Drehung, Rolle vorwärts
Kehre (vorne)
Wende (hinten)