

# Elementkatalog **MINITRAMPOLIN**

A-Note Basis stufe	A-Note Ober stufe	Kinder, Jugend, Allgemeine Klasse, Erwachsene
1 Punkt		Strecksprung
2 Punkte		Grätschsprung
3 Punkte	1 Punkt	Hocksprung
4 Punkte	2 Punkte	Grätschwinkelsprung
5 Punkte	3 Punkte	Bücksprung
6 Punkte	4 Punkte	Strecksprung mit 1/1 Drehung
7 Punkte	5 Punkte	freie Radwende
8 Punkte	6 Punkte	Salto vorwärts gehockt
9 Punkte	7 Punkte	Salto vorwärts gebückt oder gestreckt
10 Punkte	8 Punkte	Salto vorwärts gehockt oder gebückt mit 1/2 Drehung
	9 Punkte	Salto vorwärts mit 1/1 Drehung
	10 Punkte	Salto vorwärts mit mindestens 1 1/2 Drehungen

# Elementkatalog RECK/STUFENBARREN

**Kinder, Jugend,  
Allgemeine Klasse**

<b>B A S I S S T U F E  O B E R S T U F E</b>	<b>Elemente 1 bis 5 (nur für Basisstufe)</b>
	Sprung in den Stütz oder Hüftaufschwung
	Kniehangab- und aufschwung
	Hüftumschwung vorlings rückwärts
	Spreizumschwung (Mühle)
	Rückschwung aus dem Seitstütz vl. (auch zum Niedersprung)
	<b>Elemente 6 bis 10 (für Basis- und Oberstufe)</b>
	Hüftumschwung vorlings vorwärts
	Kippe (freie Auswahl)
	mind. ½ Dr. im Schwung (nicht als Abgang) bzw. im Handstand; oder Holmw echsel
	4 Schwünge (in Verbindung 2x vor- und 2x rückschwingen)
	Unterschwung
	<b>Elemente 11 bis 15 (nur für Oberstufe)</b>
	Freie Felge
	Riesenfelge oder Ausgrätschen
Salto rückwärts aus dem Hangverhalten	
Stemme rückwärts oder zweite (andere) Kippe (freie Auswahl)	
Riesenfelgaufschwung	

# Elementkatalog **SPRUNG**

A-Note Basis stufe	A-Note Ober stufe	<b>Kinder, Jugend, Allgemeine Klasse,</b>
--------------------------	-------------------------	---

<b>1</b> Punkt		Kasten quer: Aufhocken + Strecksprung
<b>2</b> Punkte		Hockwende mit $\frac{1}{4}$ Drehung zum Gerät (Gesicht zum Gerät)
<b>3</b> Punkte	<b>1</b> Punkt	Kasten quer: Aufhocken + Abgrätschen
<b>4</b> Punkte	<b>2</b> Punkte	Grätsche Bock
<b>5</b> Punkte	<b>3</b> Punkte	<i>Kasten quer:</i> Hocke
<b>6</b> Punkte	<b>4</b> Punkte	Tisch 1.10m Hocke
<b>7</b> Punkte	<b>5</b> Punkte	Mattenberg Überschlag 90-110 cm
<b>8</b> Punkte	<b>6</b> Punkte	Tisch 1.10m: Überschlag vorwärts
<b>9</b> Punkte	<b>7</b> Punkte	Tisch 1.20m: Überschlag vorwärts
<b>10</b> Punkte	<b>8</b> Punkte	$\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{2}$ oder Yamashita
	<b>9</b> Punkte	Yamashita mit mind. $\frac{1}{2}$ Drehung
	<b>10</b> Punkte	Überschlag mit $\frac{1}{1}$ Drehung oder Tsukahara oder Überschlag mit Salto vw. oder $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{1}$

# Elementkatalog **BODEN**

**Kinder, Jugend,  
Allgemeine Klasse**

<b>B A S I S S T U B E R S T U F E</b>	<b>Elemente 1 bis 5 (nur für Basisstufe)</b>
	Rolle vorwärts oder Sprungrolle
	Wechselschritt und Schersprung gehockt oder gestreckt
	Rad oder einarmiges Rad
	Handstand
	Sprung mit 1/1 Drehung
	<b>Elemente 6 bis 10 (für Basis- und Oberstufe)</b>
	Rolle rückwärts oder Rolle rückwärts durch den Handstand
	Standwaage 2 sek.
	Radwende
	Flick-Flack
	Handstütz-Überschlag vorwärts oder freies Rad
	<b>Elemente 11 bis 15 (nur für Oberstufe)</b>
	Salto vorwärts gehockt oder gebückt oder gestreckt
	Salto rückwärts gehockt oder gebückt oder gestreckt
Handstand mit mind. 1/1 Drehung	
Sprung mit mind. 1½ Drehung oder einbeinige Drehung mind. 540° oder Krafthandstand 2s ek.	
Salto mit 1/2 oder 1/1 Drehung oder Twistsalto	

# Elementkatalog SCHWEBEBALKEN

## Kinder, Jugend, Allgemeine Klasse

<b>B A S I S S T U B E R S T U F E</b>	<b>Elemente 1 bis 5 (nur für Basisstufe)</b>
	Arabeske 2 sek.
	Schersprung oder Pferdchensprung
	Gymnastische 1/2 Drehung
	Streck- oder Hock- oder Grätsch- winkelsprung ( <i>auch als Abgang!</i> )
	Schrittsprung
	<b>Elemente 6 bis 10 (für Basis- und Oberstufe)</b>
	Beliebiger Aufgang
	Handstand
	Standwaage 2 sek.
	Salto vw. od. rw. oder Über- schlag vw. ( <i>auch als Abgang!</i> )
	Rad
	<b>Elemente 11 bis 15 (nur für Oberstufe)</b>
	Radwende
	Sprung mit 1/2 Dreh. oder Spagat- sprung oder Durchschlagsprung
Rolle vorwärts oder rückwärts	
1/1 Drehung um die Längsachse (Pirouette)	
Bogengang	