

BODEN

A	Spagatsprung	
A	1/4 Dr. Grätschrisprung oder 1/4 Dr. Seitgrätschsprung	
A	DS Hockbück	
A	Bücksprung	
A	Grätschrisprung oder Seitgrätschsprung	
A	Schusunowa	
A	Quergrätsch bbg. oder Rehsprung oder Rehsprung 1/2 Dr. oder Sissone	
A	Galopp (Hockschersprung)	
A	Hockbück (Wolf, Pistole)	
A	Sprung fouetté (1/2 Dr. ins Rückspreizen)	
A	Strecksprung 1/1, auch einbeinig abgesprungen, Spielbein beliebig	

A	1/1 Drehung	
A	1/1 Hockdreh. einbeinig	

A	Handstand	
A	Hechtrolle	
A	Rolle rw. in Handstand mit Dreh.	
A	Brücke rw. 1/1	
A	ÜS, Hecht-ÜS, Onodi	
A	Rondat	
A	Flickflack	
A	Salto vw. geh./geb.	
A	freier ÜS	
A	Rad oder fr. Rondat	
A	Salto sw.	
A	Salto rw. geh./geb./gestr.	
A	Temposalto	

B	Spagat 1/2 Dr.	
B	Kadett	
B	Durchschlagsprung	
B	Johnson	
B	Schafsprung	
B	Grätschris/Seit 1/2 oder Quergrätsch 1/2	
B	Ringspreiz oder Rehringspreiz oder Spreizsprung zum Ring bbg.	
B	Galopp 1/1	
B	Vorhalte 1/2	
B	Hock 1/1	
B	Hockbück 1/1	

B	Doppeldrehung.	
B	1/1 vorgehaltene Dr.	
B	1/1 Dr. mit Rückhalte	
B	1/1 Dr. Hochhalte	
B	1/1 Taucherdr.	
B	2/1 Hockdrehung einbeinig	

B	Handstand 540°-720°	
B	Felgrolle 540°-720°	
B	Flick-Flack 1/1	
B	Salto vw. geh./geb. 1/2	
B	Salto vw. gestreckt, auch mit 1/2 JAD	
B	Twist	
B	Salto rw. 1/2 oder 1/1	

C	Spagat 1/1 einbeinig oder Seitspagat 1/1 einbeinig	
C	DS 1/2 oder Johnson 1/2	
C	DS zum Ring	
C	Spagat zum Ring	
C	Bück 1/1	
C	Seitgr. 1/1 bbg. oder Grätschris 1/1 bbg. oder Quergrätsch 1/1 bbg.	
C	Strecksprung 2/1	
C	Galopp 2/1	
C	Vorhalte 1/1	
C	Hock 2/1, auch in die Bauchlage	

C	Dreifachdr.	
---	-------------	--

C	ÜS 1/1	
C	Strecksalto vw. 1/1	
C	Strecksalto vw. 1 1/2	
C	Salto rw. 1 1/2	
C	Doppelmühle	

D	Kadett 1/1 o. Schrittsprung 1 1/2	
D	DS 1/1 oder Johnson 1/1 oder Spreiz 1 1/2	
D	Spreiz 1 1/2	
D	Seitgrätsch 1 1/2 oder Grätschris 1 1/2 oder Grätsch 1 1/2	

D	2/1 Drehg. Rückhalte	
D	2/1 Drehg. Hochhalte	
D	2/1 Drehg. vorgehalten	
D	2/1 Wolfdrehung	
E	Vierfachdrehung	

D	Doppelsalto rw. geh.	
---	----------------------	--

NE	Rad	
NE	Rad einarmig	
NE	langsamer ÜS vw. oder langsamer ÜS vw.-rw. (Tick-Tack)	
NE	langsamer ÜS rw. (auch aus Hock-Strecksitz)	
NE	Schersprung	
NE	Hocksprung	
NE	Felgrolle (kein akro. Element)	
NE	Rolle rw.	
NE	Rolle vw.	
NE	Strecksprung mit 1/2 LAD	
NE	Halten: Kopfstand	
NE	Halten: Standwaage	
NE	freie Rolle in den Stand	

ab AK 40

BALKEN

A	Spagatsprung	
A	DS Hockbücksprung	
A	Bücksprung	
A	Sissone	
A	Galoppsprung oder Schersprung	
A	Hockbücksprung	

A	1/1 Drehung	
---	-------------	--

A	Standspagat gefasst	
A	Standwaage 180°	
A	Handstand 2 s	
A	Rad, Rad einarmig (versch. Element)	
A	Brücke vw.	
A	Tick-Tack (vw-Element)	
A	Brücke rw.	
A	Rolle rw.	

Abgänge

A	freier ÜS 1/2 Dreh.	
A	Salto vw. geh., geb.	
A	Salto vw. geh., geb. 1/2	
A	Salto rw. geh., geb., gestr.	
A	Auerbach rw. zur Seite (auch + 1/2)	

B	Quergrätschsprung	
B	Seitgrätsch o. Grätschrit	
B	Fouettesprung 1/2	
B	Sprung mit 1/4 Dr. in die Grätschposition	
B	Bücksprung 1/2 Dr.	
B	Ringsprung	
B	Rehringsprung	
B	Vorspreiz 1/2 oder Strecksprung 1/1	
B	Galopp 1/2	
B	Hocksprung 1/2	
B	Hockbücksprung 1/2	

B	1 1/2 Drehung	
B	1/2 Taucherdrehung	
B	1/1 Dr. im Hockstand	

B	Spitzwinkelstütz	
B	Handstand abrollen	
B	freie Rolle	
B	Brücke vw. einarmig	
B	Brücke rw. einarmig	
B	Sitzbrücke	

B	Überschlag vw.	
B	Flick-Flack	
B	Rondat	

Abgänge

B	freier ÜS 1/1 oder freies Rad 1/1	
B	Salto vw. gestreckt, auch mit 1/2 LAD	
B	Salto vw. gehockt mit 1/1 LAD	
B	Twist geh./geb.	
B	Salto rw. 1/1 LAD	
B	Auerbach rw. nach vorn geh./geb.	

Angänge

A	alle Angänge sind A	
---	---------------------	--

B	Aufrollen	
B	Schweizer 2 s	
B	Grätschwinkelsprung über den Balken vl.	
B	Spagatsprung einbeinig (am Ende)	
C	Strecksprung mit 1/2 LAD	
C	Sprung ins Querspagat frei	

D	Hockbück 1/1	
D	Strecksprung 1 1/2	
D	DS 1/2	
D	Bück 1/1	
D	Spagat zum Ring	
D	Schrittsprung einbeinig zum Ring	
D	Kadett	
D	Grätschrit 1/1 bbg.	
D	Spreizsprung 1/1 bbg.	
E	Johnson 1/2	
E	DS zum Ring	
E	Spagatsprung 1/1 (Kalett 1/29)	

D	Doppeldreh.	
D	1 1/2 vorgehaltene Dr.	
D	Taucherdrehung 1/1	
D	2/1 oder 2 1/2 Hockdrehung	
D	1/1 Dr. Spielbein rw. gehalten mit 2 Händen	
D	1 1/2 Dr. Hochhalte	
E	Dreifachdreh.	
E	2/1 vorgehaltene Dr.	
E	3/1 Hockdrehung	

D	freies Rad	
D	freier ÜS vw.	
D	Salto vw. geh. (Absprung beidb.)	
D	Salto sw.	
E	freies Rondat gehockt o. gebückt	

NE	Rolle vw.	
NE	Hocksprung	
NE	Strecksprung 1/2	
NE	Doppelwechselfsprung	
NE	1/2 Drehung auf einem Bein	
NE	einf. Wechselfsprung	

NE	Abgang: freies Rondat	
NE	Abgang: ÜS vw.	
NE	Abgang: ÜS vw. frei	

NE	Rolle rw. in Kniestand	
NE	einf. Wechselfsprung	
NE	1/1 Drehg. im Kniestand	
NE	Halten: Kopfstand (2 Sek.)	
NE	Halten: Standwaage (2 Sek.)	
NE	Abgang: Rondat	

in Sachsen

BARREN

NE	Hüftaufzug	
NE	Riesenfelgaufzüge/-schwung	
NE	Schwungstemme	
NE	Fallkippe in den Stütz	
NE	Aufhocken, -bücken, -grätschen	
NE	Felgunterschwingung	
in Sachser	NE Hüftaufschwung	
NE	Vorhocken eines Beines	
NE	Spreizumschwung (Mühle)	

ab Ak 40	NE Hüftausschwung	
NE	Laufkippe	
NE	Spreizkippaufschwung	
NE	Kippschwung rl. vw. (Wolkenschieber)	
NE	Spreisumschwung (Mühle)	
NE	Verbindung Niederspr., Felgunterschwingung	

A	Kippe		B	1/1 Dreh. Kippe		C	Stalder vw., auch mit 1/2 LAD in den Handstand	
A	Kippe 1/2 Dreh.					C	Stalder rw., auch mit 1/2 LAD in den Handstand	
A	1/2 Dreh. Kippe		B	RS Handstand (geschlossen)		C	freie Felge in Handstand	
A	Kippe Durchschub		B	Schweitzer 1/2		C	Riesenfelge 1/1	
A	Langhangkippe		B	RS Handstand 1/2		C	Rückgrätschen in den Handst.	
A	Kippe ausgrätschen		B	Hochfliegen/ Konter		C	Bückumschwung in den Handstand	
							Abgang	
A	Schweitzer		B	Riesenfelge vw./rw., auch mit 1/2 LAD		C	Salto rw. mit 1 1/2 LAD	
A	Umschwung vw.					C	Unterschwingung Salto vw. mit 1/2 Dr.	
A	Umschwung rw.		B	Unterschwingung Salto vw.		C	Doppelsalto gebückt	
			B	Salto rw. mit 1/2 o. 1/1 LAD		C	US 1/2 Drehung Salto rw.	
A	freier Grätschumschwung vw.		B	Doppelsalto gehockt				
A	freier Grätschumschwung rw.							
A	Kippumschwung vw.							
A	Kippumschwung rw.							
A	Sohlwellumschwung vw.							
A	Sohlwellumschwung rw.							
A	Unterschwingung 1/2 Dreh. o.H.							
A	Langhangsalto rw.							