

Turn10 2025+ Elementübersicht

| Boden | Balken | Barren | Tiefreck | Hochreck | Stufenbarren |
|---|---|--|--|---|---|
| Beliebige Rolle vorwärts | Beliebiger Aufgang | Sprung in den Stütz und Vorschwing ODER beliebige (andere) Schwungstemme | Hüftaufschwung | Hüftaufschwung ODER Schwungaufschwung ODER 2. Kippe ODER Schwungstemme rw. | Hüftaufschwung ODER Schwungaufschwung ODER 2. Kippe |
| Beliebige Rolle rückwärts ODER Kerze 2 Sek. | Arabeske 2 Sek. ODER ½ Drehung auf beiden Beinen | 4 Schwünge | Sprung in den Stütz vl. ODER Vor- oder Rückspreizen eines Beines | Vor- oder Rückspreizen eines Beines ODER Schwung im Hangverhalten mit ½ Dr. | Rückschwung zum Aufhocken/-bücken und Sprung zum Hang am o.H. |
| C+Position in Rückenlage 2 Sek. ODER Kopfstand 2 Sek. ODER 1/1 Dr. vw. auf gestrecktem Bein | Beliebige Standwaage 2 Sek. | Vorschwing in den Grätschsitz ODER Oberarmkippe in den Grätschsitz | Rück- und Vordrehen im Hang ODER Spreizumschwung (Mühle) ODER Sitzumschwung | 4 Schwünge ODER Spreizumschwung (Mühle) | |
| VERBINDUNG Chassé – Pferdchen- /Schersprung ODER Sprung mit 1/1 Dr. | ½ Drehung vw. auf einem Bein | Außenquersitz | Hüftumschwung vorlings vorwärts ODER Hüftabschwung vl. vw. | | |
| Beliebige Standwaage 2 Sek. ODER Spagat 2 Sek. ODER Winkelstütz 2 Sek. | Beidbeiniger Sprung (ohne LAD und Querspreizwinkel) auch als Abgang | Winkelstütz 2 Sek. | Kipphanh 2 Sek. ODER Vorschweben- Rückschweben ODER Vorschweben zum Kästchen "Beliebige Kippe" | Kipphanh 2 Sek. ODER Vorschwingen zum Kästchen "Beliebige Kippe" | Kipphanh 2 Sek. ODER Vorschweben- Rückschweben ODER Vorschweben/-schwingen zum Kästchen "Beliebige Kippe" |
| Handstand ODER Handstand mit mind. ½ Dr. | Pferdchensprung ODER Schersprung | Rolle vw. ODER Rolle rw. | Beliebige Kippe | | |
| Rad ODER einarmiges Rad | Sprung mit Querspreizwinkel 90° (alle Varianten) | Oberarmstand 2 Sek. | Rückschwung aus dem Stütz (auch zum Niedersprung) | | |
| Rondat (Radwende) | Handstand | Beliebige Kippe in den Stütz | Hüftumschwung vorlings rückwärts | | |
| Handstützüberschlag vw. ODER Handstützüberschlag rw. (Flick-Flack) | Rad ODER beliebige Rolle vw./rw. | Beliebige (andere) Schwungstemme ODER Rückschwung in den Handstand | VERBINDUNG Umschwung - Unterschwing | | |
| Salto vorwärts geh. ODER Salto rückwärts geh. | Abgang: Rondat ODER Überschlag vw. ODER Salto vw./rw. | Abgang: Kehre ODER Wende ODER Kreishocke | Abgang: Beliebiger Unterschwing ODER Hocke/Hockwende | Beliebiger Unterschwing | |

Turn10 2025+ Elementübersicht

| Boden | Balken | Barren | Tiefreck | Hochreck | Stufenbarren |
|---|---|---|--|---|---|
| Beliebige Rolle vorwärts | Beliebiger Aufgang | Sprung in den Stütz und Vorschwingung ODER beliebige (andere) Schwungstemme | Hüftaufschwung | Hüftaufschwung ODER Schwungaufschwung ODER 2. Kippe ODER Schwungstemme rw. | Hüftaufschwung ODER Schwungaufschwung ODER 2. Kippe |
| Beliebige Rolle rückwärts ODER Kerze 2 Sek. | Arabeske 2 Sek. ODER ½ Drehung auf beiden Beinen | 4 Schwünge | Sprung in den Stütz vl. ODER Vor- oder Rückspreizen eines Beines | Vor- oder Rückspreizen eines Beines ODER Schwung im Hangverhalten mit ½ Dr. | Rückschwung zum Aufhocken/-bücken und Sprung zum Hang am o.H. |
| C+Position in Rückenlage 2 Sek. ODER Kopfstand 2 Sek. ODER 1/1 Dr. vw. auf gestrecktem Bein | Beliebige Standwaage 2 Sek. | Vorschwingung in den Grätschsitz ODER Oberarmkippe in den Grätschsitz | Rück- und Vordrehen im Hang ODER Spreizumschwung (Mühle) ODER Sitzumschwung | 4 Schwünge ODER Spreizumschwung (Mühle) | 4 Schwünge ODER Spreizumschwung (Mühle) |
| VERBINDUNG Chassé – Pferdchen- /Schersprung ODER Sprung mit 1/1 Dr. | ½ Drehung vw. auf einem Bein | Außenquersitz | Hüftumschwung vorlings vorwärts ODER Hüftabschwung vl. vw. | Hüftumschwung vorlings vorwärts ODER Hüftabschwung vl. vw. | Hüftumschwung vorlings vorwärts ODER Hüftabschwung vl. vw. |
| Beliebige Standwaage 2 Sek. ODER Spagat 2 Sek. ODER Winkelstütz 2 Sek. | Beidbeiniger Sprung (ohne LAD und Querspreizwinkel) auch als Abgang | Winkelstütz 2 Sek. | Kipphanh 2 Sek. ODER Vorschweben- Rückschweben ODER Vorschweben zum Kästchen "Beliebige Kippe" | Kipphanh 2 Sek. ODER Vorschwingen zum Kästchen "Beliebige Kippe" | Kipphanh 2 Sek. ODER Vorschweben- Rückschweben ODER Vorschweben/-schwingen zum Kästchen "Beliebige Kippe" |
| Handstand ODER Handstand mit mind. ½ Dr. | Pferdchensprung ODER Schersprung | Rolle vw. ODER Rolle rw. | Beliebige Kippe | Beliebige Kippe | Beliebige Kippe |
| Rad ODER einarmiges Rad | Sprung mit Querspreizwinkel 90° (alle Varianten) | Oberarmstand 2 Sek. | Rückschwung aus dem Stütz (auch zum Niedersprung) | Rückschwung aus dem Stütz (auch zum Niedersprung) | Rückschwung aus dem Stütz (auch zum Niedersprung) |
| Rondat (Radwende) | Handstand | Beliebige Kippe in den Stütz | Hüftumschwung vorlings rückwärts | Hüftumschwung vorlings rückwärts | Hüftumschwung vorlings rückwärts |
| Handstützüberschlag vw. ODER Handstützüberschlag rw. (Flick-Flack) | Rad ODER beliebige Rolle vw./rw. | Beliebige (andere) Schwungstemme ODER Rückschwung in den Handstand | VERBINDUNG Umschwung - Unterschwingung | VERBINDUNG Umschwung - Unterschwingung | VERBINDUNG Umschwung - Unterschwingung |
| Salto vorwärts geh. ODER Salto rückwärts geh. | Abgang: Rondat ODER Überschlag vw. ODER Salto vw./rw. | Abgang: Kehre ODER Wende ODER Kreishocke | Abgang: Beliebiger Unterschwingung ODER Hocke/Hockwende | Beliebiger Unterschwingung | Beliebiger Unterschwingung |

Turn10 2025+ Elementübersicht

Minitrampolin

2 unterschiedliche Sprünge

| | |
|---|---------------------------|
| 1 | Strecksprung |
| 1 | 2. Strecksprung |
| 2 | Grätschsprung |
| 2 | Hocksprung |
| 2 | Strecksprung mit 1/2 Dr. |
| 3 | Grätschwinkelsprung |
| 3 | Bücksprung |
| 4 | Strecksprung mit 1/1 Dr. |
| 4 | Salto gehockt |
| 5 | Salto gebückt |
| 5 | Salto gehockt mit 1/2 Dr. |

Sprung

2 beliebige Sprünge

| | | |
|---------------------|--|--|
| Mattenberg 60 cm | Kasten quer 70/90/110 cm + Mattenberg 60 cm | Kasten längs 70/90/110 oder Tisch 110/125/135 + 20-30 cm Matten |
|---------------------|--|--|

| | | | |
|---|---|--------------------------|---|
| Aufknien – Anhocken – Strecksprung | 1 | 1 | |
| Aufhocken – Strecksprung | 1 | 1 | 2 |
| Strecksprung | 2 | | |
| Hockwende mit 1/4 Dr. zum Gerät | | 2 | |
| Grätsche | | 2 | 3 |
| Hocke | | 3 | 4 |
| Bücke | | 4 | 5 |
| Sprung durch den Handstand in die Rückenlage | 3 | | |
| Sprung durch den Handstand mit Abdruck in die Rückenlage | | 4 (nur auf 70) | |
| Überschlag | | 4 (nur auf 90/110) | 5 |

Pferd

| | |
|---|---|
| Sprung in den Seitstütz vl. | Stütz 2 Sek. |
| Gewichtsverlagerung links und rechts im Seitstütz vl. | Winkelstütz 2 Sek. ODER Grätschwinkelstütz 2 Sek. |
| Seitschwingen mit Spreizen links und rechts im Seitstütz vl. | Kontrolliertes Absenken ODER Abrollen aus dem Stütz |
| Seitschwingen mit Vorspreizen | Beugehang 2 Sek. |
| Seitschwingen mit Rückspreizen | Winkelhang 2 Sek. mit gehockten ODER gestreckten Beinen |
| VERBINDUNG von Seitschwingen mit Vorspreizen und Seitschwingen mit Rückspreizen | Strecksturzhang 2 Sek. |
| VERBINDUNG auf der anderen Seite: Seitschwingen mit Vorspreizen und Seitschwingen mit Rückspreizen | Aus (Streck-)Sturzhang senken zum Hang(stand) rl. |
| Kreisspreizen eines Beines | Heben vom Hang rl. zum Sturzhang |
| Schere vw. | 4 Schwünge |
| Abgang: Kehre ODER Flanke ODER Wende | Abgang: Salto vorwärts ODER Salto rückwärts |