

## Oberstufe Elementübersicht (verlinkt)

Boden	
	<a href="#">Handstand mit mind. 1/1 Dr.</a>
	<a href="#">Krafthandstand</a> ODER Sprung mit Querspreizwinkel 135° <a href="#">V1</a> <a href="#">V2</a> <a href="#">V3</a> <a href="#">V4</a>
	<a href="#">Überschlag vw.</a>
	<a href="#">Salto vorwärts (ohne LAD)</a>
	<a href="#">Rondat (Radwende)</a>
	Handstützüberschlag rw. (Flick-Flack) <a href="#">V1</a> <a href="#">V2</a>
	<a href="#">Salto rückwärts (ohne LAD)</a>
„3 aus 7“ -Box	<a href="#">Sprung mit mind. 1 ½ Dr.</a> ODER <a href="#">Mind. 1 ½ Dr. vw. auf gestrecktem Bein</a>
	<a href="#">Rolle rw. in den Handstand</a> ODER <a href="#">Bogengang rw.</a>
	VERBINDUNG <a href="#">Überschlag – beliebiger Salto vw.</a> <a href="#">V1</a> <a href="#">V2</a>
	<a href="#">VERBINDUNG Rondat - Flick-Flack - beliebiger Salto rw.</a>
	<a href="#">Salto vw. mit 1/2 Dr.</a> ODER <a href="#">Salto rw. mit 1/2 Dr. (auch Twist)</a> <a href="#">V1</a> <a href="#">V2</a>
	<a href="#">Salto vw. mit 1/1 Dr.</a> <a href="#">V1</a> <a href="#">V2</a> ODER <a href="#">Salto rw. mit 1/1 Dr.</a> <a href="#">V1</a> <a href="#">V2</a>
	<a href="#">Freies Rad</a> ODER <a href="#">Salto sw.</a> <a href="#">V1</a> <a href="#">V2</a>

## Oberstufe Elementübersicht (verlinkt)

Balken	
	<a href="#">1/1 Drehung vorwärts auf einem Bein</a>
	Sprung mit Querspreizwinkel 135° <a href="#">V1</a> <a href="#">V2</a> <a href="#">V3</a> <a href="#">V4</a>
	<a href="#">Handstand (auch als Aufgang)</a>
	<a href="#">Rad</a>
	Beliebige Rolle vw. <a href="#">V1</a> <a href="#">V2</a> / Rolle rw. <a href="#">V1</a> <a href="#">V2</a> (auch als Aufgang)
	<a href="#">Rondat</a>
	Abgang: Beliebiger Salto <a href="#">V1</a> <a href="#">V2</a> <a href="#">V3</a> <a href="#">V4</a> <a href="#">V5</a> <a href="#">V6</a>
„3 aus 7“ -Box	<a href="#">Geschlossener Spitzwinkelstütz</a> ODER <a href="#">Spagat 2 Sek.</a>
	<a href="#">VERBINDUNG</a> von zwei verschiedenen gymnastischen <a href="#">Sprüngen</a>
	<a href="#">Beidbeiniger Sprung</a> mit mind. 3/4 Dr.
	<a href="#">Bogengang rw.</a>
	Überschlag rw. (Flick-Flack) <a href="#">V1</a> <a href="#">V2</a>
	<a href="#">Überschlag vw.</a>
	VERBINDUNG Rad/Rondat/Bogengang rw. - Abgang beliebiger Salto rw. <a href="#">V1</a> <a href="#">V2</a>

## Oberstufe Elementübersicht (verlinkt)

<b>Hochbarren</b>	
	<a href="#">Winkelstütz 2 Sek.</a>
	<a href="#">Rolle vw.</a> ODER <a href="#">Rolle rw.</a>
	<a href="#">Oberarmstand 2 Sek.</a>
	<a href="#">Beliebige Kippe in den Stütz</a>
	<a href="#">Schwungstemme vw.</a> ODER <a href="#">Schwungstemme rw.</a>
	<a href="#">Handstand 2 Sek.</a>
	Abgang: <a href="#">Kreishocke</a> ODER <a href="#">Salto vw. aus dem Stütz</a> <a href="#">ODER Salto rw. aus dem Stütz</a>
„3 aus 7“ -Box	"Erreichen des Oberarmstandes" nicht aus dem Grätschsitz
	<a href="#">Beliebige andere Kippe in den Stütz</a>
	<a href="#">Beliebige andere Schwungstemme</a>
	<a href="#">Krafthandstand</a>
	<a href="#">½ Drehung im Handstand</a>
	<a href="#">Unterschwung (auch als Aufgang)</a>
	<a href="#">Vorgrätschen</a> oder <a href="#">Rückgrätschen</a> in den Stütz

## Minitrampolin

### 2 unterschiedliche Sprünge

1	<a href="#">Strecksprung</a>
1	<a href="#">Grätschwinkelsprung</a>
1	<a href="#">Bücksprung</a>
2	<a href="#">Strecksprung mit 1/1 Dr.</a>
2	<a href="#">Salto gehockt</a>
3	<a href="#">Salto gebückt</a>
3	<a href="#">Salto gehockt mit ½ Dr.</a>
4	<a href="#">Salto gestreckt</a>
5	<a href="#">Salto mit 1/1 Dr.</a>
5	<a href="#">Salto mit mind. 1 ½ Dr.</a>

## Oberstufe Elementübersicht (verlinkt)

Hochreck/Stufenbarren	
	Beliebige Kippe <a href="#">V1</a> <a href="#">V2</a> <a href="#">V3</a> <a href="#">V4</a>
	<a href="#">Hüftumschwung vorlings vorwärts</a> ODER <a href="#">Hüftumschwung vorlings rückwärts</a>
	<a href="#">Freie Felge (mind. waagrecht)</a>
	<a href="#">4 Schwünge</a> ODER <a href="#">2. Riesenfelge</a>
	<a href="#">Beliebiger Unterschwing</a> ODER <a href="#">Konterunterschwing aus dem Hang</a>
	<a href="#">Schwung im Hangverhalten mit ½ Dr.</a> (auch in den Handstand) ODER <a href="#">Holmwechsel vom u. Holm zum Hang am o. Holm</a>
	<a href="#">Abgang beliebiger Salto rw. aus dem Vorschwing (auch mit LAD)</a>
„3 aus 7“ -Box	2. Kippe <a href="#">V1</a> <a href="#">V2</a> <a href="#">V3</a> <a href="#">V4</a> ODER <a href="#">Schwungaufschwung</a>
	<a href="#">Schwungstemme rw.</a>
	<a href="#">Rückschwung aus dem Stütz (mind. waagrecht)</a>
	Rückschwung aus dem Stütz in den Handstand <a href="#">V1</a> <a href="#">V2</a>
	<a href="#">Sohlumschwung vw.</a> ODER <a href="#">Sohlumschwung rw.</a>
	Ausgrätschen in den Hang <a href="#">V1</a> <a href="#">V2</a> ODER VERBINDUNG Freie Felge – Riesenfelge rw.
	<a href="#">Riesenfelge vw.</a> ODER <a href="#">Riesenfelge rw.</a>

## Sprung

### 2 beliebige Sprünge

Kasten längs 90/110 oder Tisch 110/125/135

1	Aufhocken – Strecksprung <a href="#">Kasten Tisch</a>
1	<a href="#">Grätsche</a>
2	<a href="#">Hocke</a>
3	<a href="#">Bücke</a>
3	<a href="#">Überschlag</a>
4	<a href="#">Überschlag mit ½ Dr.</a>
4	<a href="#">Rondat mit ½ Dr. („Halbe-Halbe“)</a>
4	<a href="#">Yamashita</a>
5	<a href="#">Überschlag mit 1/1 Dr.</a>
5	<a href="#">Rondat mit 1/1 Dr. („Halbe-Ganze“)</a>
5	<a href="#">Yamashita mit ½ Dr.</a>

Oberstufe Elementübersicht (verlinkt)

Pferd	
	<a href="#">Seitschwingen mit Vorspreizen</a>
	<a href="#">Seitschwingen mit Rückspreizen</a>
	<a href="#">Kreisspreizen eines Beines</a>
	<a href="#">Schere vw.</a>
	<a href="#">2. Schere in direkter VERBINDUNG mit der ersten</a>
	<a href="#">Kreisflanke</a>
	Abgang: Kehre ODER <a href="#">Flanke</a> ODER <a href="#">Wende</a>
„3 aus 7“ -Box	<a href="#">Schere rw.</a>
	<a href="#">Beliebige Schere mit 1/2 Dr.</a>
	<a href="#">Beliebige Schere mit Springen</a>
	2. Kreisflanke (in direkter VERBINDUNG mit der ersten)
	<a href="#">Beliebiges Wandern durch eine Kreisflanke</a>
	<a href="#">Beliebige Kreisflanke am Pferdende</a>
	<a href="#">Kehre ODER <a href="#">Wende</a> am Gerät (auch als Aufgang)</a>

## Oberstufe Elementübersicht (verlinkt)

Ringe	
	<a href="#">Zugstemme</a>
	<a href="#">Winkelstütz 2 Sek. ODER Grätschwinkelstütz 2 Sek.</a>
	<a href="#">Strecksturzhang 2 Sek.</a>
	<a href="#">4 Schwünge</a>
	<a href="#">Überschlag rückwärts (Schleudern) auch zum Stand</a> ODER <a href="#">Überschlag vorwärts (Einkugeln)</a>
	<a href="#">Schwungstemme vorwärts</a> ODER <a href="#">Schwungstemme rückwärts</a>
	Abgang: <a href="#">Salto vorwärts</a> ODER <a href="#">Salto rückwärts</a>
„3 aus 7“ -Box	<a href="#">Hangwaage rl. 2 Sek.</a>
	Beliebiges anderes Element aus dem Kästchen „ <a href="#">Schleudern</a> auch zum Stand ODER <a href="#">Einkugeln</a> “
	Beliebige andere Schwungstemme aus dem Kästchen “ <a href="#">Schwungstemme vw.</a> ODER <a href="#">Schwungstemme rw.</a> “
	VERBINDUNG aus beliebiger Schwungstemme in den Winkelstütz
	<a href="#">Kippe in den Stütz</a>
	VERBINDUNG aus Kippe in den Winkelstütz
	<a href="#">Beugehandstand 2 Sek.</a> ODER <a href="#">flüchtiger Handstand</a>