

## Basisstufe Elementübersicht (verlinkt)

Boden
Beliebige Rolle vorwärts <a href="#">V1</a> <a href="#">V2</a>
Beliebige Rolle rückwärts <a href="#">V1</a> <a href="#">V2</a> ODER <a href="#">Kerze 2 Sek.</a>
<a href="#">C+Position in Rückenlage 2 Sek.</a> ODER <a href="#">Kopfstand 2 Sek.</a> ODER 1/1 Dr. vw. auf gestrecktem Bein <a href="#">V1</a> <a href="#">V2</a> <a href="#">V3</a>
VERBINDUNG <a href="#">Chassé – Pferdchen</a> -/Schersprung ODER <a href="#">Sprung mit 1/1 Dr.</a>
<a href="#">Beliebige Standwaage 2 Sek.</a> ODER <a href="#">Spagat 2 Sek.</a> ODER <a href="#">Winkelstütz 2 Sek.</a>
<a href="#">Handstand</a> ODER <a href="#">Handstand mit mind. ½ Dr.</a>
<a href="#">Rad</a> ODER einarmiges Rad
<a href="#">Rondat (Radwende)</a>
<a href="#">Handstützüberschlag vw.</a> ODER <a href="#">Handstützüberschlag rw. (Flick-Flack)</a> <a href="#">V1</a> <a href="#">V2</a>
<a href="#">Salto vorwärts geh.</a> ODER <a href="#">Salto rückwärts geh.</a>

## Basisstufe Elementübersicht (verlinkt)

Balken
Beliebiger Aufgang <a href="#">V1</a> <a href="#">V2</a> <a href="#">V3</a> <a href="#">V4</a> <a href="#">V5</a> <a href="#">V6</a> <a href="#">V7</a> <a href="#">V8</a>
<a href="#">Arabeske 2 Sek.</a> ODER <a href="#">1/2 Drehung auf beiden Beinen</a>
<a href="#">Beliebige Standwaage 2 Sek.</a>
<a href="#">1/2 Drehung vw. auf einem Bein</a>
Beidbeiniger Sprung (ohne LAD und Querspreizwinkel) <a href="#">V1</a> <a href="#">V2</a> <a href="#">V3</a> <a href="#">V4</a> auch als Abgang <a href="#">V1</a> <a href="#">V2</a> <a href="#">V3</a> <a href="#">V4</a> <a href="#">V5</a>
<a href="#">Pferdchensprung</a> ODER <a href="#">Schersprung</a>
Sprung mit Querspreizwinkel 90° (alle Varianten) <a href="#">V1</a> <a href="#">V2</a> <a href="#">V3</a>
<a href="#">Handstand</a>
<a href="#">Rad</a> ODER beliebige Rolle vw. <a href="#">V1</a> <a href="#">V2</a> / Rolle rw. <a href="#">V1</a> <a href="#">V2</a>
Abgang: <a href="#">Rondat</a> ODER <a href="#">Überschlag vw.</a> ODER Salto vw. <a href="#">V1</a> <a href="#">V2</a> <a href="#">V3</a> <a href="#">V4</a> ODER Salto rw. <a href="#">V1</a> <a href="#">V2</a>

## Basisstufe Elementübersicht (verlinkt)

Barren
<a href="#">Sprung in den Stütz und Vorschwung</a> ODER <a href="#">beliebige (andere) Schwungstemme</a>
<a href="#">4 Schwünge</a>
<a href="#">Vorschwung in den Grätschsitz</a> ODER <a href="#">Oberarmkippe in den Grätschsitz</a>
<a href="#">Außenquersitz</a>
<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="#">Beliebige (andere) Schwungstemme</a> ODER <a href="#">Rückschwung in den Handstand</a>
Abgang: <a href="#">Kehre</a> ODER <a href="#">Wende</a> ODER <a href="#">Kreishocke</a>



# Turn10 2025+

## Basisstufe Elementübersicht (verlinkt)

Tiefreck	Hochreck	Stufenbarren
<a href="#">Hüftaufschwung</a>	<a href="#">Hüftaufschwung</a> ODER <a href="#">Schwungaufschwung</a> ODER 2. Kippe <a href="#">V1</a> <a href="#">V2</a> <a href="#">V3</a> <a href="#">V4</a> ODER <a href="#">Schwungstemme rw.</a>	<a href="#">Hüftaufschwung</a> ODER <a href="#">Schwungaufschwung</a> ODER 2. Kippe <a href="#">V1</a> <a href="#">V2</a> <a href="#">V3</a> <a href="#">V4</a>
<a href="#">Sprung in den Stütz vl.</a> ODER <a href="#">Vor- oder Rückspreizen eines Beines</a>	<a href="#">Vor- oder Rückspreizen eines Beines</a> ODER <a href="#">Schwung im Hangverhalten mit ½ Dr.</a>	<a href="#">Rückschwung zum Aufhocken/-bücken und Sprung zum Hang am o.H.</a>
<a href="#">Rück- und Vordrehen im Hang</a> ODER <a href="#">Spreizumschwung (Mühle)</a> ODER <a href="#">Sitzumschwung</a>	<a href="#">4 Schwünge</a> ODER <a href="#">Spreizumschwung (Mühle)</a>	
<a href="#">Hüftumschwung vorlings vorwärts</a> ODER <a href="#">Hüftabschwung vl. ww.</a>		
<a href="#">Kipphang 2 Sek.</a> ODER <a href="#">Vorschweben-Rückschweben</a> ODER <a href="#">Vorschweben zum Kästchen "Beliebige Kippe"</a>	<a href="#">Kipphang 2 Sek.</a> ODER <a href="#">Vorschwingen zum Kästchen "Beliebige Kippe"</a>	<a href="#">Kipphang 2 Sek.</a> ODER <a href="#">Vorschweben-Rückschweben</a> ODER <a href="#">Vorschweben/-schwingen zum Kästchen "Beliebige Kippe"</a>
Beliebige Kippe <a href="#">V1</a> <a href="#">V2</a> <a href="#">V3</a> <a href="#">V4</a>		
<a href="#">Rückschwung aus dem Stütz (auch zum Niedersprung)</a>		
<a href="#">Hüftumschwung vorlings rückwärts</a>		
<a href="#">VERBINDUNG Umschwung - Unterschwingung</a>		
Abgang: <a href="#">Beliebiger Unterschwingung</a> ODER <a href="#">Hocke/Hockwende</a>	<a href="#">Beliebiger Unterschwingung</a>	

## Basisstufe Elementübersicht (verlinkt)

### 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	<u>1</u>	<u>1</u>	
Aufhocken – Strecksprung	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2 bzw. 2</u>
Strecksprung	<u>2</u>		
Hockwende mit ¼ Dr. zum Gerät		<u>2</u>	
Grätsche		<u>2</u>	<u>3</u>
Hocke		<u>3</u>	<u>4</u>
Bücke		<u>4</u>	<u>5</u>
Sprung durch den Handstand in die Rückenlage	<u>3</u>		
Sprung durch den Handstand mit Abdruck in die Rückenlage		<u>4</u> (nur auf 70)	
Überschlag		<u>4</u> (nur auf 90/110)	<u>5</u>