

Basisstufe Elementübersicht (verlinkt)

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

Basisstufe Elementübersicht (verlinkt)

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

Basisstufe Elementübersicht (verlinkt)

Barren
Sprung in den Stütz und Vorschwung ODER beliebige (andere) Schwungstemme
4 Schwünge
Vorschwung in den Grätschsitz ODER Oberarmkippe in den Grätschsitz
Außenquersitz
Winkelstütz 2 Sek.
Rolle vw. ODER Rolle rw.
Oberarmstand 2 Sek.
Beliebige Kippe in den Stütz
Beliebige (andere) Schwungstemme ODER Rückschwung in den Handstand
Abgang: Kehre ODER Wende ODER Kreishocke

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.



Turn10 2025+

Basisstufe Elementübersicht (verlinkt)

Tiefreck	Hochreck	Stufenbarren
Hüftaufschwung	Hüftaufschwung ODER Schwungaufschwung ODER 2. Kippe V1 V2 V3 V4 ODER Schwungstemme rw.	Hüftaufschwung ODER Schwungaufschwung ODER 2. Kippe V1 V2 V3 V4
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.
Rück- und Vordrehen im Hang ODER Spreizumschwung (Mühle) ODER Sitzumschwung	4 Schwünge ODER Spreizumschwung (Mühle)	
Hüftumschwung vorlings vorwärts ODER Hüftabschwung vl. vw.		
Kipphang 2 Sek. ODER Vorschweben-Rückschweben ODER Vorschweben zum Kästchen "Beliebige Kippe"	Kipphang 2 Sek. ODER Vorschwingen zum Kästchen "Beliebige Kippe"	Kipphang 2 Sek. ODER Vorschweben-Rückschweben ODER Vorschweben/-schwingen zum Kästchen "Beliebige Kippe"
Beliebige Kippe V1 V2 V3 V4		
Rückschwung aus dem Stütz (auch zum Niedersprung)		
Hüftumschwung vorlings rückwärts		
VERBINDUNG Umschwung - Unterschwingung		
Abgang: Beliebiger Unterschwingung ODER Hocke/Hockwende	Beliebiger Unterschwingung	

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>

Basisstufe Elementübersicht (verlinkt)

Pferd
Sprung in den Seitstütz vl.
Gewichtsverlagerung links und rechts im Seitstütz vl.
Seitschwingen mit Spreizen links und rechts im Seitstütz vl.
Seitschwingen mit Vorspreizen
Seitschwingen mit Rückspreizen
VERBINDUNG von Seitschwingen mit Vorspreizen und Seitschwingen mit Rückspreizen
VERBINDUNG auf der anderen Seite: Seitschwingen mit Vorspreizen und Seitschwingen mit Rückspreizen
Kreisspreizen eines Beines
Schere vw.
Abgang: Kehre ODER Flanke ODER Wende

Basisstufe Elementübersicht (verlinkt)

Ringe
Stütz 2 Sek.
Winkelstütz 2 Sek. ODER Grätschwinkelstütz 2 Sek.
Kontrolliertes Absenken ODER Abrollen aus dem Stütz
Beugehang 2 Sek.
Winkelhang 2 Sek. mit gehockten ODER gestreckten Beinen
Strecksturzhang 2 Sek.
Aus (Streck-)Sturzhang senken zum Hang(stand) rl.
Heben vom Hang rl. zum Sturzhang
4 Schwünge
Abgang: Salto vorwärts ODER Salto rückwärts