

Oberstufe Elementübersicht (verlinkt)

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

Oberstufe Elementübersicht (verlinkt)

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

Oberstufe Elementübersicht (verlinkt)

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

Minitrampolin

2 unterschiedliche Sprünge

1	Strecksprung
1	Grätschwinkelsprung
1	Bücksprung
2	Strecksprung mit 1/1 Dr.
2	Salto gehockt
3	Salto gebückt
3	Salto gehockt mit ½ Dr.
4	Salto gestreckt
5	Salto mit 1/1 Dr.
5	Salto mit mind. 1 ½ Dr.

Oberstufe Elementübersicht (verlinkt)

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

Sprung

2 beliebige Sprünge

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

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

Oberstufe Elementübersicht (verlinkt)

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

Oberstufe Elementübersicht (verlinkt)

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