

<b>1) Angänge 0,10 P. *</b>	<b>1) Angänge A - 0,10 P.</b>	<b>1) Angänge B - 0,30 P.</b>	<b>1) Angänge C - 0,50 P.</b>	<b>1) Angänge D - 0,70 P.</b>
Sprung in den freien Stütz Arme gestreckt	Kippe in den Stütz am uH (1.101)	Drehkippe (360°) in den Stütz am uH (1.202)		
Hüftaufzug (auch in der Übung)	Drehkippe (180°) in den Stütz am uH (1.102) Kippe (am uH oder oH) mit Durchbücken und Ausgrätschen i.d. Hang am gleichen Holm (1.103)			
	Sprung in den Hang am oH Kippe in den Stütz (1.104)			
	Überhocken oder Übergrätschen mit Abdruck der Hände über den uH in den Hang am oH (1.106)	Hechtsprung (Beine geschlossen) über den uH mit Abdruck der Hände und Flug in den Hang am oH (1.206)		
<b>2) Rückschwünge &amp; freie Felgen</b>	<b>2) Rückschwünge &amp; freie Felgen</b>	<b>2) Rückschwünge &amp; freie Felgen</b>	<b>2) Rückschwünge &amp; freie Felgen</b>	<b>2) Rückschwünge &amp; freie Felgen</b>
<b>0,10 P. *</b>	<b>A – 0,10 P.</b>	<b>B – 0,30 P.</b>	<b>C – 0,50 P.</b>	<b>D – 0,70 P.</b>
Rückschwung (min. 90° - 135°)	Rückschwung in den Handstand mit gegrätschten Beinen (2.101)	Rückschwung in den Handstand mit geschlossenen Beinen, auch mit ½ Drehung (2.201)		
Aufhocken		Rückschwung in den Handstand mit gegrätschten Beinen mit ½ Drehung (180°)		
Felgenunterschwung	Freier Umschwung in den freien Stütz	Freie Felge zum Handstand (135°)	Freie Felge i.d. Handstand auch mit ½ Drehung (2.305)	
	Hüftumschwung rückwärts oder vorwärts (Bauchwelle 2.105)			
<b>3) Riesenfelgen 0,10 P. *</b>	<b>3) Riesenfelgen A - 0,10 P.</b>	<b>3) Riesenfelgen B - 0,30 P.</b>	<b>3) Riesenfelgen C - 0,50 P.</b>	<b>3) Riesenfelgen D - 0,70 P.</b>
2-3 Konterschwünge in den Hang am oH		Riesenfelge rückwärts in den Handstand auch mit ½ Drehung (180°) (3.201)		
2-3 Grundschwünge in den Hang am oH		Riesenfelge vorwärts in den Handstand auch mit ½ Drehung (180°) (3.206)		
Aufhocken u.H. – Springen an den oH und ¾ Riesenaufschwung (große Bauchwelle)			Hang am oH- Vorschwung mit ½ Drehung (180°) und Flug in den freien Stütz am uH	Hang am oH – Vorschwung mit ½ Drehung (180°) und Flug in den Handstand an uH (3.402)
Rückschwung aus dem Stütz Riesenfelgaufschwung (große Bauchwelle)			Rückschwung – Fluggrätsche rückwärts über den uH in den freien Stütz am uH	

4) Stalderumschwünge 0,10 P. *	4) Stalderumschwünge A - 0,10 P.	4) Stalderumschwünge B – 0,30 P.	4) Stalderumschwünge C – 0,50 P.	4) Stalderumschwünge D – 0,70 P.
		Stalder rückwärts in den freien Stütz (über 90°)	Stalder rückwärts in den Handstand (4.304)	
5) Bückumschwünge 0,10 P. *	5) Bückumschwünge A – 0,10 P.	5) Bückumschwünge B – 0,30 P.	5) Bückumschwünge C – 0,50 P.	5) Bückumschwünge D – 0,70 P.
	¾ Sohlumschwung vorwärts in Kammgriff (Beine gegrätscht oder geschlossen)			
	Sohlwellumschwung rückwärts (Beine gehockt oder gebückt) (5.108)			
	Sohlwellumschwung vorwärts auch im Kammgriff (5.105-5.106)	Bückumschwung rückwärts zum Handstand (135°)	Bückumschwung rückwärts in den Handstand, auch mit ½ Drehung (5.308)	
	Unterschwung am uH oder oH (Stütz der Füße) mit ½ Drehung (180°) in den Hang am gleichen Holm	Unterschwung am uH oder oH (Stütz der Füße) mit Konterbewegung und Flug in den Hang am uH (5.207)		
6) Abgänge 0,10 P. *	6) Abgänge A - 0,10 P.	6) Abgänge B - 0,30 P.	6) Abgänge C - 0,50 P.	6) Abgänge D - 0,70 P.
Niedersprung in den Stand Niedersprung in den Stand mit ½ Drehung (180°) Vorschwung mit ½ Drehung (180°) und Niedersprung in den Stand	Vorschwung (90°) mit ½ Drehung (180°) und Niedersprung in den Stand			
Unterschwung in den Stand	Unterschwung mit ½ Drehung (180°) oder 1/1 Drehung (360°) in den Stand (6.101)			
Freier Unterschwung in den Stand	Freier Unterschwung mit ½ Drehung (180°) oder 1/1 Drehung (360°) in den Stand (6.102)			
Stalderunterschwung in den Stand	Stalderunterschwung mit ½ Drehung (180°) oder 1/1 Drehung (360°) in den Stand			
¾ Sohlwellumschwung rückwärts (Beine gestreckt – gegrätscht oder geschlossen) Aufrichten und Niedersprung in den Stand	Salto rückwärts/vorwärts gehockt/gebückt/gestreckt (6.104 – 6.108)	Salto rw gehockt mit ½ Drehung (180°) oder 1/1 Drehung (360°) oder Salto rückwärts gestreckt mit ½ Drehung (180°) oder 1/1 Drehung (6.204)		

**Elemente von 0,10 P.\* = nur für Übungen AK7 – AK8 – AK9**

Der/die Trainer/in kann Elemente, welche nicht in dieser Tabelle aufgelistet sind, vor dem Wettkampf bei der “Présidente du jury” einreichen.