

RECK

Niveau A (4 Punkte)

A1

**Sprung zum Stütz**

- Gestreckte Arme im Stütz
- Kopf aus den Schultern gehoben
- Gespannter Stütz (2 Sek.)

Niveau B (5 Punkte)

B1

**Felgaufschwung gehockt zum Stütz**

- Harmonisches Drehen (Runder Oberkörper)
- Blick zu den Knien, gehockte Beine
- Gespannter Stütz (2 Sek.)

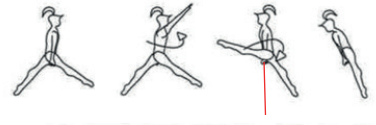
Niveau C (6 Punkte)

C1

**Felgaufschwung gebückt zum Stütz**

- Harmonisches Drehen (Runder Oberkörper)
- Blick zu den Füßen, gestreckte Beine
- Gespannter Stütz (2 Sek.)

A2

**Überspreizen, 1/2 Drehung**

- Überspreizen in einem Fluss
- Hüfte bleibt parallel zur Stange
- 1/2 Drehung fließend, *hinteres Bein bleibt hinter Stange

B2

**Felgumschwung rw. gehockt**

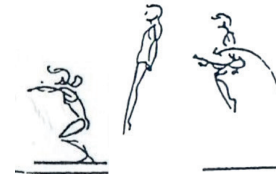
- Harmonisches Drehen (Runder Oberkörper)
- Blick zu den Knien, gehockte Beine
- Gespannter Stütz (2 Sek.)

C2

**Felgaufschwung rw. gestreckt**

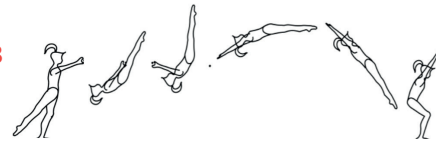
- Harmonisches Drehen (Runder Oberkörper)
- Blick zu den Füßen, gestreckte Beine
- Gespannter Stütz (2 Sek.)

A3

**Überspreizen zum Sitz, Niedersprung vw.**

- Überspreizen mit gestrecktem Bein
- Gespannte Haltung im Sitz (2 Sek.)
- Kontrollierter Niedersprung nach vorne

B3

**Niedersprung rw. und Unterschwung**

- Kontrollierter Niedersprung
- Unterschwung mit Füßen oder Knien mind. auf Stangenhöhe
- Unterschwung zur kontrollierten Landung

C3

**Rückschwung zum Unterschwung**

- Kontrollierter Rückschwung (Füsse mind. Stangenhöhe)
- Unterschwung mit Hüfte mind. auf Stangenhöhe
- Unterschwung zur kontrollierten Landung

BODEN

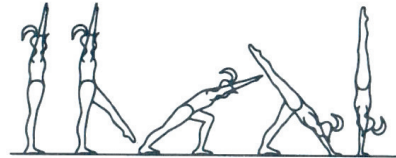
Niveau A (4 Punkte)

A1

**Rolle rw mit schiefer Ebene, halbe Drehung**

- Harmonische Rollbewegung
- Runder Rücken, Blick Richtung Knie
- Landung auf den Füßen (ohne Knie)

A2

**Aufschwingen zum Handstand mit Hilfestellung**

- gestreckte Arme (stabiler Stütz)
- I-Pose
- in Endposition Beine geschlossen

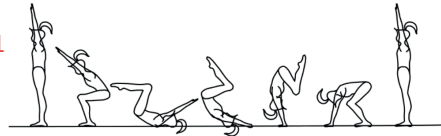
A3

**Rolle vw.**

- Harmonische Rollbewegung
- Runder Rücken, Blick Richtung Füße, gestreckte Beine
- Aufstehen ohne Abstützen der Hände

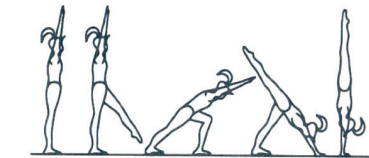
Niveau B (5 Punkte)

B1

**Rolle rw.**

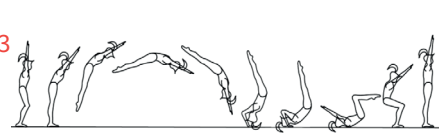
- Harmonische Rollbewegung
- Runder Rücken, Blick Richtung Knie
- Landung auf den Füßen (ohne Knie)

B2

**Hochschwingen zum flüchtigen Handstand und zurück**

- gestreckte Arme (stabiler Stütz)
- Endposition 90°, I-Pose
- In Endposition Beine geschlossen

B3

**Sprungrolle**

- Flugphase ersichtlich
- Harmonisches Abrollen mit rundem Körper
- Aufstehen ohne Abstützen der Hände

Niveau C (6 Punkte)

C1

**Rolle rw. zum Handstand (Streuli)**

- Harmonische Rollbewegung
- Handstand erkennbar
- Kontrollierte Landung

C2

**Handstand abrollen**

- Handstand mit gerader Körperlinie (I-Pose)
- I-Pose, Handstand deutlich erkennbar
- Aufstehen ohne Abstützen der Hände

C3

**Rad**

- Arme und Beine sind in einer Achse
- Mind. 90° Beinwinkel
- Rhythmisches Aufsetzen Fuss-Hand-Hand-Fuss-Fuss

STUFENBARREN

Niveau A (4 Punkte)

A1

**Innenquerstand (zwischen Holmen), Überspreizen zum Aussenquersitz**

- Überspreizen mit gestreckten Beinen, Gesäss in der Luft
- Füße beim Überspreizen mind. auf Höhe hoher Holmen
- Gespannte Körperhaltung beim Aussenquersitz (2 Sek.)

Niveau B (5 Punkte)

B1

**Aussenquerstand (hinter dem hohen Holmen), Überspreizen zum Aussenquersitz**

- Gestreckte Beine beim Überspreizen
- Füße beim Überspreizen mind. auf Höhe hoher Holmen
- Gespannte Körperhaltung beim Aussenquersitz (2 Sek.)

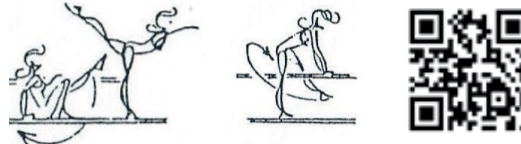
Niveau C (6 Punkte)

C1

**Vorwärts Ein- und Aufrollen zum Aussenquersitz**

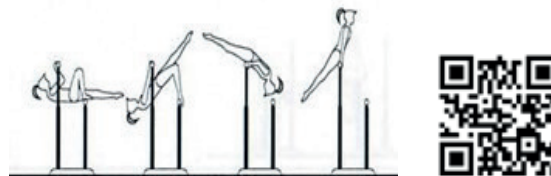
- Dynamisches Aufrollen
- Gestreckte Beine
- Gespannte Körperhaltung beim Aussenquersitz (2 Sek.)

A2

**Aufschwingen zur Standwaage, Überspreizen zum Stütz am hohen Holmen**

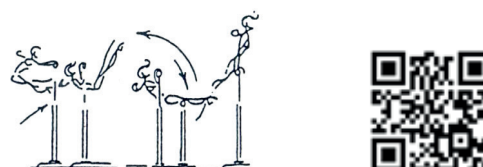
- Schwungbein beim Aufschwingen gestreckt
- Bein ist bei Standwaage horizontal und gestreckt
- Gespannte Körperhaltung im Stütz (2 Sek.)

B2

**Felgaufschwung zum Stütz am hohen Holmen**

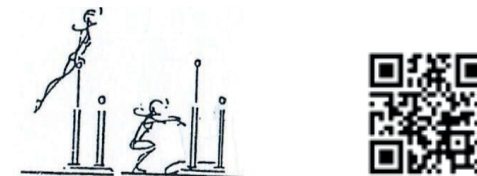
- Harmonisches Drehen (runder Oberkörper)
- Blick zu den Füßen, gestreckte Beine
- Gespannte Körperhaltung im Stütz (2 Sek.)

C2

**1-2x Federn auf niederem Holm zum Felgaufschwung, Stütz am hohen Holm**

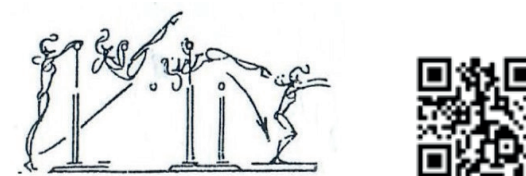
- Harmonisches Drehen (runder Oberkörper)
- Blick zu den Füßen, gestreckte Beine
- Gespannte Körperhaltung im Stütz (2 Sek.)

A3

**Rückschwung zum Niedersprung rw.**

- Rückschwung ersichtlich
- Gestreckte Arme
- Kontrollierte Landung

B3

**Rückschwung zum Niedersprung, Unterschwing ohne Fussaufsetzen**

- Rückschwung ersichtlich
- Kontrollierter Niedersprung
- Füße beim Unterschwing mind. auf Höhe hoher Holmen

C3

**Hochwende**

- Hochwende mind. 80°
- I-Pose
- Kontrollierte Landung

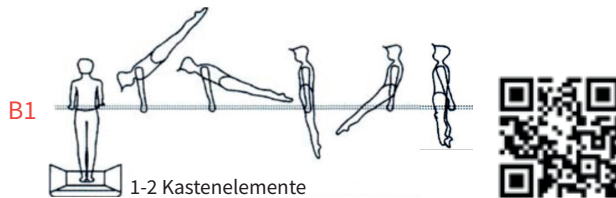
PARALLELBARREN

Niveau A (4 Punkte)

**Sprung zum Vorschwung zum Grätschsitz**

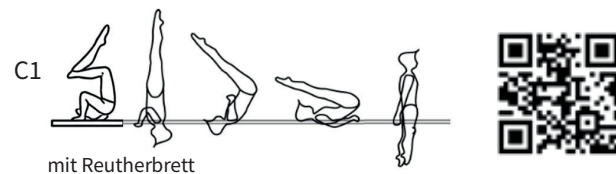
- Beim Vorschwung Hüfte mind. über Holmen
- Kontrolliertes Aufsitzen in den Grätschsitz
- Gestreckte Hüfte im Grätschsitz (2 Sek.)

Niveau B (5 Punkte)

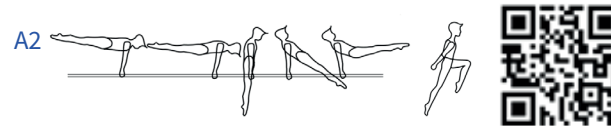
**Einwenden zum Grätschsitz**

- Arme sind immer gestreckt
- kontrolliertes Aufsitzen in den Grätschsitz
- Gestreckte Hüfte im Grätschsitz (2 Sek.)

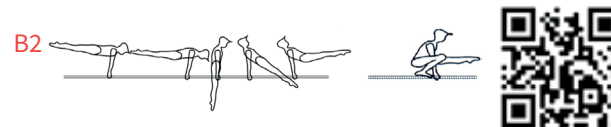
Niveau C (6 Punkte)

**Sprung zum Oberarmstand gestreckt, Überrollen zum Grätschsitz**

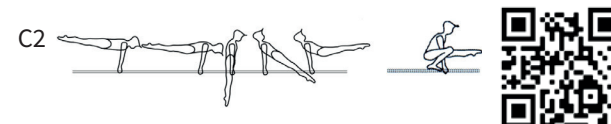
- I-Pose
- Fließende Abrollbewegung in den Grätschsitz
- Gestreckte Hüfte im Grätschsitz (2 Sek.)

**2x Zwischenschwingen zum Aussenquersitz**

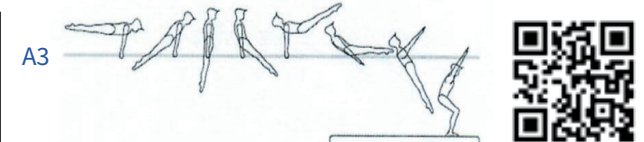
- Hüfte mind. über Holmen vorne/hinten
- Arme sind immer gestreckt
- Gespannter Körper beim Aussenquersitz (2 Sek.)

**2x Zwischenschwingen zum Hockstand vorne**

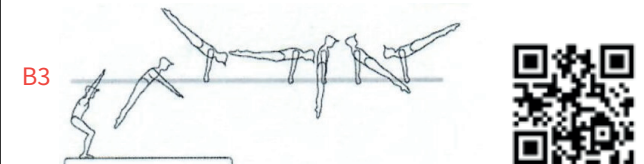
- Hüfte mind. über Holmen vorne/hinten
- Arme sind immer gestreckt
- Gestrecktes Bein ist parallel zum Holmen (2 Sek.)

**2x Zwischenschwingen zum Hockstand hinten**

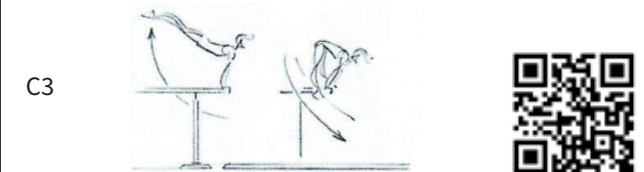
- Gestreckte Hüfte mind. über Holmen vorne/hinten
- Arme sind immer gestreckt
- Gestrecktes Bein ist parallel zum Holmen (2 Sek.)

**2x Zwischenschwingen zum Ausschwingen vorne gestreckt**

- Hüfte mind. über Holmen vorne/hinten
- Arme sind immer gestreckt
- Beine sind beim Ausschwingen gestreckt

**2x Zwischenschwingen zum Ausschwingen hinten**

- Hüfte mind. über Holmen vorne/hinten
- Arme sind immer gestreckt
- Beine sind beim Ausschwingen gestreckt

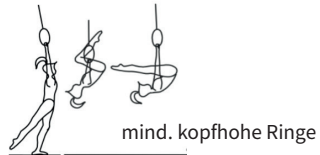
**2x Zwischenschw. zum Abgrätschen am Barrenende**

- Arme sind immer gestreckt
- Hüfte beim Abgrätschen über Schulterhöhe
- kontrollierte Landung

SCHAUKELRINGE

Niveau A (4 Punkte)

A1



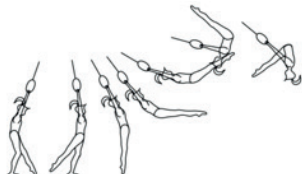
mind. kopfhohe Ringe

**Sprung zum Sturzhang, Wechsel der Ringe**

- Zügiges Aufschwingen
- Horizontale, gestreckte Beine
- Blick zu den Knien

Niveau B (5 Punkte)

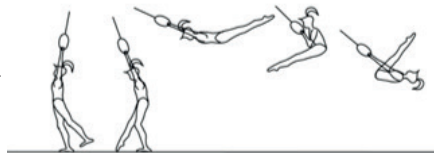
B1

**3x Schwingen zum Sturzhang vorne Abschwngen**

- Rhythmisches Aufsetzen der Füße in der Mitte "tadamm"
- Kontrolliertes, schwungvolles Heben in den Sturzhang
- Gestreckte Beine, Blick zu den Knien im Sturzhang

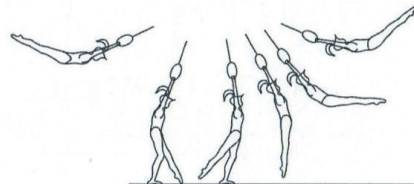
Niveau C (6 Punkte)

C1

**3x Schwingen zum Sturzhang hinten**

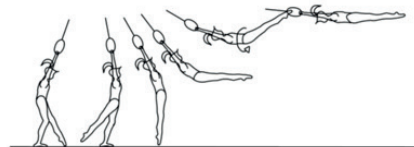
- Rhythmisches Aufsetzen der Füße in der Mitte "tadamm"
- Kontrolliertes, schwungvolles Heben in den Sturzhang
- Gestreckte Beine, Blick zu den Knien im Sturzhang

A2

**3x vor- und zurückschwingen**

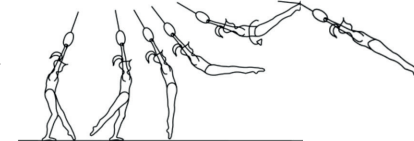
- Hang (Schultern bei den Ohren)
- Rhythmisches Aufsetzen der Füße in der Mitte "tadamm"
- Schwungsteigerung (Ansätze Vorschung: C+, Rück-schwung C-)

B2

**1-3x Zwischenschwingen, 1/2 Drehung ein-aus**

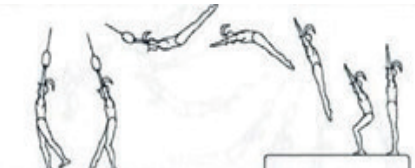
- Rhythmisches Aufsetzen der Füße in der Mitte "tadamm"
- Kontrollierte 1/2 Drehungen im Umkehrpunkt
- Schwungsteigerung (anhaltende Dynamik)

C2

**1-3x Zwischenschwingen, ganze Drehung ein-aus**

- Rhythmisches Aufsetzen der Füße in der Mitte "tadamm"
- Kontrollierte ganze Drehung im Umkehrpunkt
- Schwungsteigerung (anhaltende Dynamik)

A3

**Rückschwung zum Niedersprung hinten**

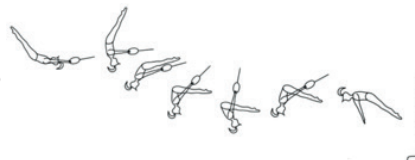
- Rhythmischer Rückschwung
- Loslassen im Umkehrpunkt
- Kontrollierte Landung

B3

**Vorschung zum Niedersprung vorne mit 1/2 Drehung**

- Rhythmischer Vorschung
- Kontrollierte Drehung und Loslassen im Umkehrpunkt
- Kontrollierte Landung

C3

**1x Zwischenschwung, Vorschung zum Sturzhang mit "Rauskippen" hinten**

- Kontrolliertes, schwungvolles Heben in den Sturzhang
- Aktives öffnen der Hüfte ("Rauskippen")
- Kontrollierte Landung

SPRUNG

Niveau A (4 Punkte)

A1

**Strecksprung**

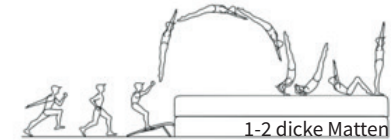
- Armschwung nach oben, aktiver Absprung
- I-Pose, Hüfte offen
- Abfedern durch Beugen der Beine (1 Schritt erlaubt)

A2

**Hocksprung**

- Armschwung nach oben, aktiver Absprung
- Hocke mit Armen an den Knien
- Abfedern durch Beugen der Beine (1 Schritt erlaubt)

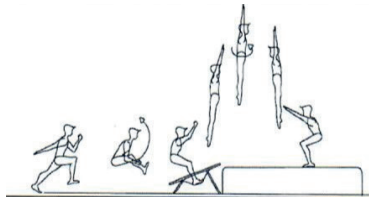
A3

**Sprungrolle auf zwei dicke Matten**

- Armschwung nach oben, aktiver Absprung
- harm. Rollbewegung, rund. Rücken, Blick zu Knie
- Aufstehen ohne Hilfe der Hände

Niveau B (5 Punkte)

B1

**Strecksprung mit 1/2 Drehung**

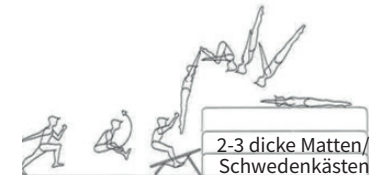
- Armschwung nach oben, aktiver Absprung
- Halbe Drehung, I-Pose, Hüfte offen
- Abfedern durch Beugen der Beine (1 Schritt erlaubt)

B2

**Grätschwinkelsprung**

- Armschwung nach oben, aktiver Absprung
- Grätschwinkel mit horizontalen Beinen
- Abfedern durch Beugen der Beine (1 Schritt erlaubt)

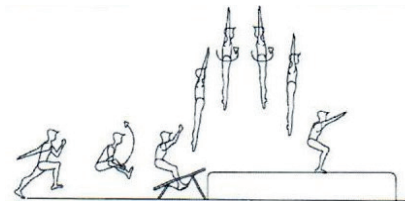
B3

**Salto mit Landung in Rückenlage**

- Armschwung nach oben, aktiver Absprung
- Vorwärtsrotation in kompakter Körperposition
- zum gestreckten Liegen auf dem Mattenberg

Niveau C (6 Punkte)

C1

**Strecksprung mit ganzer Drehung**

- Armschwung nach oben, aktiver Absprung
- Ganze Drehung, I-Pose, Hüfte offen
- Abfedern durch Beugen der Beine (1 Schritt erlaubt)

C2

**Bücksprung**

- Armschwung nach oben, aktiver Absprung
- Langsitz mit horizontalen, geschlossenen Beinen
- Abfedern durch Beugen der Beine (1 Schritt erlaubt)

C3

**Salto zum Stand auf zwei dicke Matten aufeinander**

- Armschwung nach oben, aktiver Absprung
- Vorwärtsrotation in kompakter Körperposition
- Abfedern durch Beugen der Beine (1 Schritt erlaubt)