Boden - P1

Name	2-3 Schritte Anlauf, Einsprung, Absprung, **Strecksprung**	Hockstand, Rückstrecken d. Beine z. **Liegestütz vl**. Anhocken, Rückstrecken z. **Liegest. vl**, Anhocken d. Beine	**Strecksprung**	Senken über Hock-stand z. Hocksitz, **Rückenschaukel** rück + vor mit dyn. Aufri. (beliebig) in d. Stand	**2-3 Schritte im Ballengang** vw, Schließen der Beine	Wertung Abzüge / Endnote
	0,1	0,2 / 0,2	0,1	0,2	0,2	
						/
						/
						/
						/
						/
						/
						/
						/
						/
						/
						/
						/
						/

Boden - P2

Name	**Nachstellsprung rechts** (links), **Nachstellsprung links** (rechts), Schritt, Schließen d. Beine	Senken in Hockstand, Aufstütz. d. Hände, Rückstreck. d. Beine z. **Liegestütz vl**.	**langsames Senken in Bauchlage**, Strecken d. Arme in Verl.	**1/2 LAD in d. Rückenlage,** Heben in Schiff-chenhaltung	**Rückenschaukel** rück + vor mit dyn. Aufrichten (beliebig) in Stand	**VERBINDUNG: Rolle vorwärts-Strecksprung**	2-3 Schritte, Absprung zum **Pferdchen-sprung**	Wertung Abzüge / Endnote
	0,1 / 0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,5 / 0,1	0,5	/
								/
								/
								/
								/
								/
								/
								/
								/
								/
								/
								/
								/
								/

Boden - P3

Name	**VERBINDUNG: Rolle vorwärts-Strecksprung**	Hockstand, Zurückrollen in die **flüchtige Kerze,** abrollen und aufrichten (beliebig)	2-3 Schritte, **flüchtiger Handstand**	2-3 Schritte, Einsprung, Absprung zum **Hocksprung**	Schritt, Anhüpfer, **Rad,** Aufrichten mit 1/4 LAD geg. Bewegungsrichtung	Wertung Abzüge / Endnote
	0,2 / 0,1	0,5	1,0	0,2	1,0	
						/
						/
						/
						/
						/
						/
						/
						/
						/
						/
						/
						/
						/
						/

Boden - P4

Name	Schritt, **flüchtiger Handstand, Abrollen**	**Streck-sprung mit 1/2 LAD**	**Rolle rückwärts über hohen Hockstütz** in den Hockstand (Felgrolle erlaubt)	Nachstellsprung, Nachstellsprung (gegengleich), Anhüpfer, **Rad,** Aufrichten mit 1/4 LAD in Bewegungsrichtung	1-2 Schritte vw, Einsprung und Absprung (beidbeinig) zur **Sprungrolle**	Wertung Abzüge / Endnote
	1,0	0,5	1,0	0,5	1,0	/
						/
						/
						/
						/
						/
						/
						/
						/
						/
						/
						/
						/
						/
						/

Boden - P5

Name	2-3 Schritte mit Einsprung und Absprung zur **Sprungrolle**	Schritt, Schritt m. Vorspreizen, **flüchtiger Handstand, Abrollen**	Schritt vw, **1/2 LAD einbeinig**	Schritt, Hüpfer m. Vorspr. des geb. Beines, Hüpfer m. Vorspr. d. geb. Beines	Anhüpfer **Rad,** Aufri. mit 1/4 LAD gegen Bewegungs-richtung	**Rolle rückwärts über hohen Hockstütz** in den Hockstand (Felgrolle erlaubt)	Absprung zum **Spreizsprung** (mind. 90°), Landung beidbeinig	Wertung Abzüge / Endnote
	1,0	1,0	0,5		0,5	1,0	0,5	/
								/
								/
								/
								/
								/
								/
								/
								/
								/
								/
								/
								/
								/
								/

Turngau Oberdonau, Stand: 31.08.2017

Boden - P6

Name	2-3 Schritte, **flüchtiger Handstand-Abrollen**	**VERBINDUNG:** Anlauf, Anhüpfer- **Radwende-Strecksprung**	1-2 Schritte rw **Rolle rw über hohen Hockstütz** (Felgrolle erl.)	enge Schrittstellung **Streckspr. m. dopp. Beinwechsel**	1-2 Schritte, Schließen d. Beine **Strecksprung mit 1/1 LAD**	Schritt, Einspr. und Abspr. zur **Sprungrolle**	Schritt, **VERBINDUNG: Strecksprung-Hocksprung**	Anlauf, **Spagatsprung (mind. 120°)**	Wertung Abzüge / Endnote
	0,5	1,0 / 0,2	1,0	0,3	1,0	0,5	0,2 / 0,3	1,0	/
									/
									/
									/
									/
									/
									/
									/
									/
									/
									/
									/
									/
									/

Boden - P7

Name	**Spreizsprung** (mind. 120°), Landung beidbeinig	**VERB.:** Anlauf **Rondat-Streck**sprung	Schritt rw, **Rolle rw über d. flüchtigen Handstand**	**1/1 LAD einbeinig**	**GYMN. VERB.:** Anlauf **Spagatspr. (mind. 120°)**, ... **Pferdchenspr. mit 1/2 LAD**	Schritt, **1/1 Schritt LAD**	Anlauf, **Handstütz-Überschlag vw** (Land. beidb.)	**VERB.:** Anhüpfer **Rondat-Grätschsprung**	1-2 Schritte **Hockbück-sprung**	1-2 Schritte, **einarmiges Rad**, Aufr. m. 1/4 LAD gegen Bewegungsr.	Wertung Abzüge / Endnote
	0,5	0,5 / 0,2	0,5	0,5	0,5 / 0,5	0,3	1,0	0,5 / 0,5	0,5	1,0	/
											/
											/
											/
											/
											/
											/
											/
											/
											/
											/
											/
											/
											/
											/

Boden - P8

Name	**Rolle vw, Heben in den Handstand-Abrollen**	**VERB.:** Anlauf, **Rondat - Flick-Flack - Strecksprung**	Schritt **1/1 LAD ein-beinig**	Anlauf, **Handstütz-Überschlag vw** (Landung beidb.)	Anhüpfer, **Rad mit Flug-phase**	**GYMN. VERB.: Spagatsprung (mind. 135°)**, ... **1/2 Drehsprung (mind. 90°)**	**VERB.:** Anlauf, **Rondat - Strecksprung - Spreizsprung (mind. 135°)**	Schritt rw, Senken rw mit gestr. Beinen, **Rolle rw über fl. Handstand**	**flüchtiger Spagat (mind. 160°)**	Wertung Abzüge / Endnote
	0,2 / 0,5	0,5 / 1,0 / 0,1	0,5	1,0	1,0	0,5 / 0,5	0,5 / 0,1 / 0,5	1,0	0,1	/
										/
										/
										/
										/
										/
										/
										/
										/
										/
										/
										/
										/
										/
										/

Turngau Oberdonau, Stand: 31.08.2017

Boden - P9

Name	**VERB.:** Anlauf, **Rondat - Flick-Flack - Salto rw gehockt**	Schritt, **Spreizsprung (mind. 160°)**	**GYMN. VERB.: Spagatsprung (mind. 160°)**, … **Kadettsprung (mind. 135°)**	Anlauf, **Salto vw gehockt**	Schritt, **einbeinige 2/1 LAD**	Schritt, **Handstand mit 1/1 LAD,** bel. 1/2 LAD, 1-2 Schritte	**VERB.:** Anlauf o. Anhüpfer, **Rad - Menichelli**	Wertung Abzüge / Endnote
	0,5 / 0,5 / 1,0	0,5	1,0 / 1,0	1,0	1,0	1,0	0,5 / 1,0	/
								/
								/
								/
								/
								/
								/
								/
								/
								/
								/
								/
								/
								/
								/