

Turn10 2025+ Elementübersicht

Boden	Balken	Barren	Tiefreck	Hochreck	Stufenbarren
Beliebige Rolle vorwärts	Beliebiger Aufgang	Sprung in den Stütz und Vorschwung ODER beliebige (andere) Schwungstemme	Hüftaufschwung	Hüftaufschwung ODER Schwungaufschwung ODER 2. Kippe ODER Schwungstemme rw.	Hüftaufschwung ODER Schwungaufschwung ODER 2. Kippe
Beliebige Rolle rückwärts ODER Kerze 2 Sek.	Arabeske 2 Sek. ODER ½ Drehung auf beiden Beinen	4 Schwünge	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.
C+Position in Rückenlage 2 Sek. ODER Kopfstand 2 Sek. ODER 1/1 Dr. vw. auf gestrecktem Bein	Beliebige Standwaage 2 Sek.	Vorschwung in den Grätschsitz ODER Oberarmkippe in den Grätschsitz	Rück- und Vordrehen im Hang ODER Spreizumschwung (Mühle) ODER Sitzumschwung	4 Schwünge ODER Spreizumschwung (Mühle)	
VERBINDUNG Chassé – Pferdchen- /Schersprung ODER Sprung mit 1/1 Dr.	½ Drehung vw. auf einem Bein	Außenquersitz	Hüftumschwung vorlings vorwärts ODER Hüftabschwung vl. vw.		
Beliebige Standwaage 2 Sek. ODER Spagat 2 Sek. ODER Winkelstütz 2 Sek.	Beidbeiniger Sprung (ohne LAD und Querspreizwinkel) auch als Abgang	Winkelstütz 2 Sek.	Kipphanh 2 Sek. ODER Vorschweben- Rückschweben ODER Vorschweben zum Kästchen "Beliebige Kippe"	Kipphanh 2 Sek. ODER Vorschwingen zum Kästchen "Beliebige Kippe"	Kipphanh 2 Sek. ODER Vorschweben- Rückschweben ODER Vorschweben/-schwingen zum Kästchen "Beliebige Kippe"
Handstand ODER Handstand mit mind. ½ Dr.	Pferdchensprung ODER Schersprung	Rolle vw. ODER Rolle rw.	Beliebige Kippe		
Rad ODER einarmiges Rad	Sprung mit Querspreizwinkel 90° (alle Varianten)	Oberarmstand 2 Sek.	Rückschwung aus dem Stütz (auch zum Niedersprung)		
Rondat (Radwende)	Handstand	Beliebige Kippe in den Stütz	Hüftumschwung vorlings rückwärts		
Handstützüberschlag vw. ODER Handstützüberschlag rw. (Flick-Flack)	Rad ODER beliebige Rolle vw./rw.	Beliebige (andere) Schwungstemme ODER Rückschwung in den Handstand	VERBINDUNG Umschwung - Unterschwing		
Salto vorwärts geh. ODER Salto rückwärts geh.	Abgang: Rondat ODER Überschlag vw. ODER Salto vw./rw.	Abgang: Kehre ODER Wende ODER Kreishocke	Abgang: Beliebiger Unterschwing ODER Hocke/Hockwende	Beliebiger Unterschwing	

Turn10 2025+ Elementübersicht

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.

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	1	1	
Aufhocken – Strecksprung	1	1	2
Strecksprung	2		
Hockwende mit 1/4 Dr. zum Gerät		2	
Grätsche		2	3
Hocke		3	4
Bücke		4	5
Sprung durch den Handstand in die Rückenlage	3		
Sprung durch den Handstand mit Abdruck in die Rückenlage		4 (nur auf 70)	
Überschlag		4 (nur auf 90/110)	5

Pferd	Ringe
-------	-------

Sprung in den Seitstütz vl.	Stütz 2 Sek.
Gewichtsverlagerung links und rechts im Seitstütz vl.	Winkelstütz 2 Sek. ODER Grätschwinkelstütz 2 Sek.
Seitschwingen mit Spreizen links und rechts im Seitstütz vl.	Kontrolliertes Absenken ODER Abrollen aus dem Stütz
Seitschwingen mit Vorspreizen	Beugehang 2 Sek.
Seitschwingen mit Rückspreizen	Winkelhang 2 Sek. mit gehockten ODER gestreckten Beinen
VERBINDUNG von Seitschwingen mit Vorspreizen und Seitschwingen mit Rückspreizen	Strecksturzhang 2 Sek.
VERBINDUNG auf der anderen Seite: Seitschwingen mit Vorspreizen und Seitschwingen mit Rückspreizen	Aus (Streck-)Sturzhang senken zum Hang(stand) rl.
Kreisspreizen eines Beines	Heben vom Hang rl. zum Sturzhang
Schere vw.	4 Schwünge
Abgang: Kehre ODER Flanke ODER Wende	Abgang: Salto vorwärts ODER Salto rückwärts