



Bewertungskriterien für die B-Note (Zusatzpunkte):

	Schlecht	Mangelhaft	ausreichend	Gut	Sehr gut
Technik	0 / 0,5	1 / 1,5	2 / 2,5	3 / 3,5	4
Haltung	0 / 0,5	1 / 1,5	2 / 2,5	3 / 3,5	4
Dynamik	0	0,5	1	1,5	2

Minitrampolin - Elemente Basisstufe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Streck-sprung	Grätsch-sprung	Hocksprung	Grätsch-winkel-sprung	Bücksprung	Strecksprung mit 1/1 Drehung	Salto vw gehockt	Salto vw gebückt	Salto vw gehockt mit 1/2 Drehung	Salto vw gestreckt

Minitrampolin - Elemente Oberstufe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hocksprung	Grätsch-winkel-sprung	Bücksprung	Strecksprung mit 1/1 Drehung	Salto vw gehockt	Salto vw gebückt	Salto vw gehockt mit 1/2 Drehung	Salto vw gestreckt	Salto vw mit 1/1 Drehung	Salto vw mit mind. 1 1/2 Drehungen



Bewertungskriterien für die B-Note (Zusatzpunkte):

	Schlecht	Mangelhaft	ausreichend	Gut	Sehr gut
Technik	0 / 0,5	1 / 1,5	2 / 2,5	3 / 3,5	4
Haltung	0 / 0,5	1 / 1,5	2 / 2,5	3 / 3,5	4
Dynamik	0	0,5	1	1,5	2

Sprung - Elemente Basisstufe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<u>Kasten quer:</u> Aufknien + Mutsprung	<u>Kasten quer:</u> Aufhocken + Strecksprung	<u>Kasten quer:</u> Hockwende mit ¼ Drehung zum Gerät	<u>Kasten quer:</u> Grätsche	<u>Kasten quer:</u> Hocke	<u>Kasten quer:</u> Bücke <u>K. längs</u> <u>/Tisch:</u> Grätsche	<u>Kasten quer:</u> Radwende <u>K. längs</u> <u>/Tisch:</u> Hocke	<u>Kasten quer:</u> Überschlag <u>K. längs</u> <u>/Tisch:</u> Bücke	<u>K. längs</u> <u>/Tisch:</u> Radwende	<u>K. längs</u> <u>/Tisch:</u> Überschlag

Sprung - Elemente Oberstufe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<u>K. längs</u> <u>/Tisch:</u> Aufhocken + Strecksprung	<u>K. längs /Tisch:</u> Hockwende mit ¼ Drehung zum Gerät	<u>K. längs /Tisch:</u> Grätsche	<u>K. längs</u> <u>/Tisch:</u> Hocke	<u>K. längs</u> <u>/Tisch:</u> Bücke	<u>K. längs</u> <u>/Tisch:</u> Radwende	<u>K. längs</u> <u>/Tisch:</u> Überschlag	<u>K. längs</u> <u>/Tisch:</u> Überschlag mit ½ Drehung	<u>K. längs</u> <u>/Tisch:</u> „Halbe- Halbe“ <u>oder</u> Yamashita	<u>K. längs /Tisch:</u> „Halbe-Ganze“ <u>oder</u> Überschlag mit 1/1 Dr. <u>oder</u> Tsukahara <u>oder</u> Überschlag + Salto



Bewertungskriterien für die B-Note (Zusatzpunkte):

	Schlecht	Mangelhaft	ausreichend	Gut	Sehr gut
Technik	0 / 0,5	1 / 1,5	2 / 2,5	3 / 3,5	4
Haltung	0 / 0,5	1 / 1,5	2 / 2,5	3 / 3,5	4
Dynamik	0	0,5	1	1,5	2

Boden - Elemente Basisstufe

Rolle vw oder Sprung- rolle	Beliebige Rolle rw	Rad oder einarmiges Rad	Handstand (auch flüchtig) oder Handstand mit mind. ½ Dr.	Sprung mit 1/1 Dr. oder Kopfstand (2 sek)	Wechsel-/ Nachstellschritt und Schersprung bzw. Pferdchenhüpfer	Beliebige Standwaage (2 sek) oder Spagat (2 sek)	Radwende (Rondat)	Handstütz- Überschlag vw oder Flick-Flack	Salto vw oder Salto rw

Boden - Elemente Oberstufe

Radwende (Rondat)	Handstütz- Überschlag vw oder Freies Rad	Flick- Flack	Salto vw oder Salto vw mit ½ Drehung	Salto rw oder Salto rw mit ½ Dr. (inkl. Twist)	Handstand mit mind. 1/1 Drehung oder Krafthandstand (2 sek)	Standwaage (2 sek) oder 2-teilige gymnastische Sprungserie	Sprung mit mind. 1½ Dr. oder mind. 1½ Dr. auf einem Bein	Bogen(gang) vw oder rw oder Kopfstütz- Überschlag oder Rolle rw durch den Handstand (auch flüchtig)	Salto mit 1/1 Drehung



Bewertungskriterien für die B-Note (Zusatzpunkte):

	Schlecht	Mangelhaft	ausreichend	Gut	Sehr gut
Technik	0 / 0,5	1 / 1,5	2 / 2,5	3 / 3,5	4
Haltung	0 / 0,5	1 / 1,5	2 / 2,5	3 / 3,5	4
Dynamik	0	0,5	1	1,5	2

Schwebebalken - Elemente Basisstufe

			18						
Beliebiger Aufgang	Arabeske (2 sek)	Pferdchenhüpfer <u>oder</u> Schersprung	Gymnastische ½ Drehung	Strecksprung <u>oder</u> Hocksprung <u>oder</u> Grätsch(winkel)sprung <u>oder</u> Bücksprung (alle auch als Abgang)	Schrittsprung <u>oder</u> Spagatsprung	Handstand (auch flüchtig) <u>oder</u> einbeinige 1/1 Dr. (Pirouette)	Standwaage (2 sek)	Rad <u>oder</u> Rolle vw <u>oder</u> Rolle rw	Abgang: Radwende <u>oder</u> Überschlag vw <u>oder</u> Salto vw <u>oder</u> Salto rw

Schwebebalken - Elemente Oberstufe


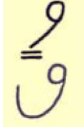

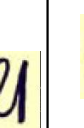

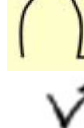
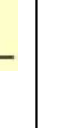




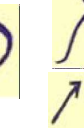

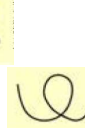
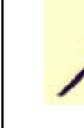

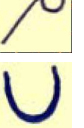
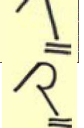
Handstand (auch als Aufgang)	Rad (auch als Aufgang) <u>oder</u> Bogen(gang) vw <u>oder</u> Bogen(gang) rw	Standwaage (2 sek)	Sprung mit Spreizwinkel über 120° <u>oder</u> Sprung mit mind. ½ Drehung	Rolle vw (auch als Aufgang) <u>oder</u> Rolle rw <u>oder</u> Freie Rolle	Einbeinige 1/1 Drehung (Pirouette)	2-teilige gymnastische Sprungserie	Überschlag vw <u>oder</u> Flick-Flack <u>oder</u> Salto vw <u>oder</u> Salto rw	Radwende	Abgang: Überschlag vw <u>oder</u> beliebiger Salto




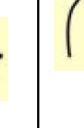
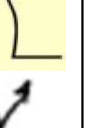
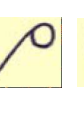


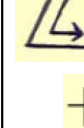


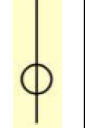




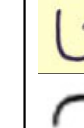
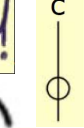


Bewertungskriterien für die B-Note (Zusatzpunkte):

	Schlecht	Mangelhaft	ausreichend	Gut	Sehr gut
Technik	0 / 0,5	1 / 1,5	2 / 2,5	3 / 3,5	4
Haltung	0 / 0,5	1 / 1,5	2 / 2,5	3 / 3,5	4
Dynamik	0	0,5	1	1,5	2

Reck/Stuba - Elemente Basisstufe

																	
Sprung in den Stütz <u>oder</u> Hüftaufschwung (auch a. d. Schwung)	Hüftumschwung vorlings rw <u>oder</u> Freie Felge	Hüftumschwung vorlings vw	Kippe (freie Auswahl)	Kniehangab- und aufschwung <u>oder</u> Zweite/andere Kippe (freie Auswahl)	Hüftabschwung vorlings vw <u>oder</u> 4 Schwünge (2x vor und 2x rück)	Sitzumschwung <u>oder</u> Schwung mit 1/2 Dr. (nicht als Abgang) <u>oder</u> Holmwechsel	Spreizumschwung (Mühle) <u>oder</u> Salto rw aus dem Hangverhalten	Rückschwung aus dem Seitstütz vorlings (auch zum Niedersprung)	Unterschwung (auch als Abgang) <u>oder</u> Hocke/Hockwende als Abgang								

Reck/Stuba - Elemente Oberstufe

																	
Hüftumschwung vorlings vw	Kippe (freie Auswahl)	Unterschwung (auch als Abgang)	Freie Felge	Ausgrätschen <u>oder</u> Schwungstemme rw	4 Schwünge (2x vor und 2x rück) <u>oder</u> Element über/durch den Handstand	Schwung mit 1/2 Drehung (nicht als Abgang) <u>oder</u> Holmwechsel	Schwunghüftaufschwung aus dem Hangverhalten <u>oder</u> Zweite/andere Kippe (freie Auswahl)	Riesenfelge <u>oder</u> Handstand mit 1/2 Drehung	Salto rw aus dem Hangverhalten								



Bewertungskriterien für die B-Note (Zusatzpunkte):

	Schlecht	Mangelhaft	ausreichend	Gut	Sehr gut
Technik	0 / 0,5	1 / 1,5	2 / 2,5	3 / 3,5	4
Haltung	0 / 0,5	1 / 1,5	2 / 2,5	3 / 3,5	4
Dynamik	0	0,5	1	1,5	2

Barren - Elemente Basisstufe

Sprung in den Stütz und Vorschwung	4 Schwünge (2x vor und 2x rück)	Außenquersitz (auch flüchtig)	Vorschwung in den Grätschsitz <u>oder</u> Oberarmkippe in den Grätschsitz	Winkelstütz (2 sek) <u>oder</u> Grätschwinkelstütz (2 sek)	Oberarmstand (2 sek)	Rolle vw <u>oder</u> Rolle rw	Kippe in den Stütz (freie Auswahl)	Schwungstemme vw <u>oder</u> Schwungstemme rw <u>oder</u> Handstand (auch flüchtig)	Abgang: Kehre <u>oder</u> Wende <u>oder</u> Kreishocke <u>oder</u> Salto

Barren - Elemente Oberstufe

Winkelstütz (2 sek) <u>oder</u> Grätschwinkelstütz (2 sek)	Oberarmstand (2 sek)	Handstand (2 sek)	Rolle vw <u>oder</u> Rolle rw	Kippe in den Stütz (freie Auswahl)	Schwungstemme vw	Schwungstemme rw	Unterschwung (auch als Aufgang)	Handstand mit ½ Drehung	Abgang: Kreishocke <u>oder</u> Salto