

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**

- Kontinuierliches Drehen
- Gehockte Beine und gestreckte Fussgelenke
- Gespannter Stütz (2 Sek.)

Niveau C (6 Punkte)

C1

**Felgaufschwung gebückt zum Stütz**

- Geschlossene Beine in der Vertikalen
- C+ Pose und gestreckte Beine/Füsse
- Gespannter Stütz (2 Sek.)

A2

**Überspreizen, 1/2 Drehung**

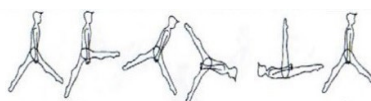
- Überspreichen in einem Fluss
- Hüfte bleibt parallel zur Stange
- Im Spreizsitzen hinteres Bein, Hüfte und Oberkörper in einer Linie

B2

**Überspreizen, Knieab- und aufschwung**

- Überspreizen mit gestrecktem Bein
- Knieab-, Knieaufschwung zur Ausgangsstellung
- Im Spreizsitzen hinteres Bein, Hüfte und Oberkörper in einer Linie

C2

**Überspreizen, Mühlumschwung vw**

- Einhändiges Überspreizen mit gestreckten Beinen
- Mühlumschwung vw mit gestreckten Beinen
- Im Spreizsitzen hinteres Bein, Hüfte und Oberkörper in einer Linie

A3

**Überspreizen zum Sitz, Niedersprung vw**

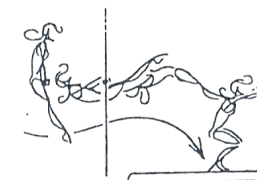
- Überspreizen mit gestrecktem Bein
- Gespannte Haltung im Sitz (2 Sek.)
- Kontrollierter Niedersprung nach vorne

B3

**Überspreizen zum Stütz, Niedersprung rw und Unterschwung**

- Überspreizen mit gestrecktem Bein
- Unterschwung mit Hüfte mind. auf Stangenhöhe
- Unterschwung im C- zur kontrollierten Landung

C3

**Überspreizen zum Stütz, Rückschwung zum Unterschwung**

- Überspreizen mit gestreckten Beinen
- Unterschwung mit Hüfte mind. auf Stangenhöhe
- Unterschwung im C- zur kontrollierten Landung

BODEN

Niveau A (4 Punkte)

A1

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

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

Niveau B (5 Punkte)

B1

**Rolle rw**

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

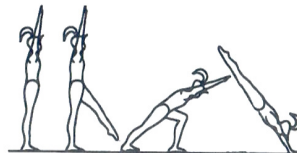
Niveau C (6 Punkte)

C1

**Rolle rw zum Handstand (Streuli)**

- Harmonische und geradlinige Rollbewegung
- Handstand deutlich erkennbar (mind. 80°)
- Kontrollierte Landung

A2

**Hochschwingen zum flüchtigen Handstand und zurück**

- Aufschwung in C+ Pose
- Endposition mind. 45°
- in Endposition Beine geschlossen

B2

**Hochschwingen zum flüchtigen Handstand und zurück**

- Aufschwung in C+ Pose
- Endposition 90° in gerader Körperlinie
- In Endposition Beine geschlossen

C2

**Handstand abrollen**

- Handstand mit gerader Körperlinie (I-Pose)
- Halten des Handstands deutlich erkennbar
- Harmon. Abrollen, Aufstehen ohne Hilfe der Hände

A3

**Rolle vw**

- Harmonische und geradlinige Rollbewegung
- Runder Rücken, Blick Richtung Knie
- Aufstehen ohne Hilfe der Hände

B3

**Sprungrolle**

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

C3

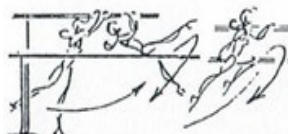
**Rad**

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

STUFENBARREN

Niveau A (4 Punkte)

A1

**Aussenquerstand; Überspreizen zum Aussenquersitz**

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

Niveau B (5 Punkte)

B1

**Innenquerstand, Fechtkehre zum Aussenquersitz**

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

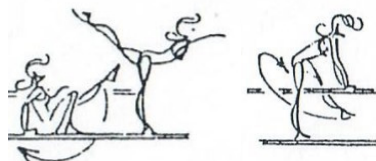
Niveau C (6 Punkte)

C1

**Vorwärts Ein- und Aufrollen zum Aussenquersitz**

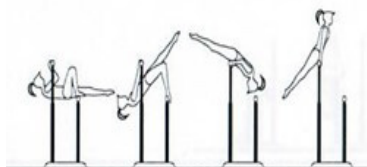
- Dynamisches Aufrollen
- Gestreckte Beine
- Gespannte Körperhaltung beim Aussenquersitz (2 Sek.)

A2

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

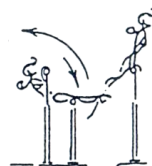
- Schwungbein beim Aufschwngen gestreckt
- Bein ist bei Standwaage horizontal und gestreckt
- Gespannte Körperhaltung im Stütz (2 Sek.)

B2

**Felgaufschwung zum Stütz am hohen Holmen**

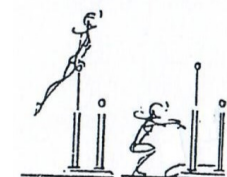
- Gebückter Felgaufschwung mit nahem Körperschwerp.
- Beine sind ab der Vertikalen geschlossen
- Gespannte Körperhaltung im Stütz (2 Sek.)

C2

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

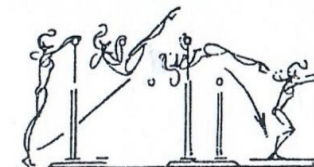
- Gebückter Felgaufschwung mit nahem Körperschwerp.
- Dynamisches Aufschwngen
- Gespannte Körperhaltung im Stütz (2 Sek.)

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 H.

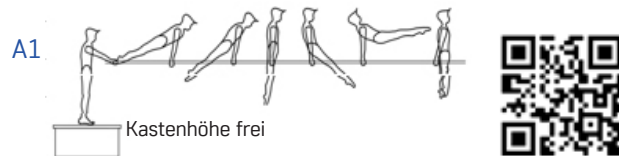
C3

**Hochwende**

- Hochwende mind. 80°
- Gerade Körperlinie
- Kontrollierte Landung

PARALLELBARREN

Niveau A (4 Punkte)

**Sprung zum Vorschwung zum Grätschsitz**

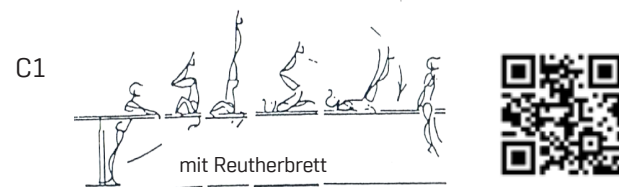
- Beim Vorschwung Hüfte mind. über Holmen
- Kontrolliertes Aufsitzen in den Grätschsitz
- Gestreckte Hüfte im Grätschsitz (2 Sek.)

Niveau B (5 Punkte)

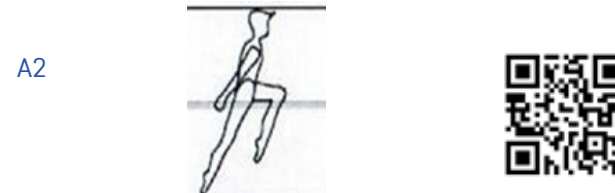
**Einwenden zum Grätschsitz**

- 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**

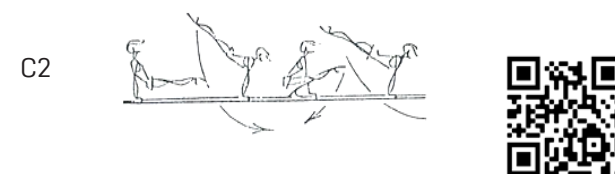
- Senkrechter, gespannter Körper
- Fließende Abrollbewegung
- Gestreckte Hüfte im Grätschsitz (2 Sek.)

**2x Zwischenschwingen zum Aussenquersitz**

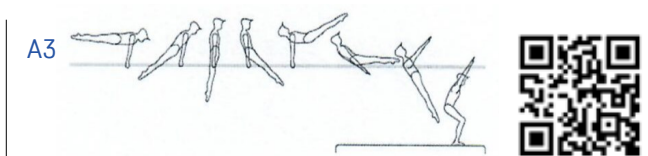
- Hüfte mind. über Holmen vorne/hinten
- Arme sind immer gestreckt
- Gespannter Körper beim Aussenquersitz (2 Sek.)

**2x Zwischenschwingen zum Hockstand vorne**

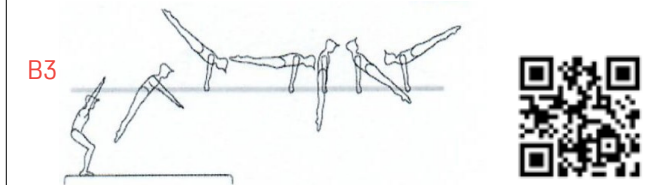
- Hüfte mind. über Holmen vorne/hinten
- Arme sind immer gestreckt
- Gestrecktes Bein ist parallel zum Holmen (2 Sek.)

**2x Zwischenschwingen zum Hockstand hinten**

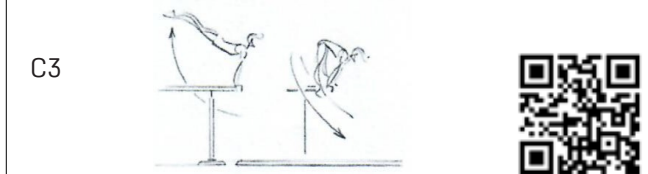
- Gestreckte Hüfte mind. über Holmen vorne/hinten
- Gestrecktes Bein ist parallel zum Holmen
- Haltezeit mind. 2 Sek.

**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**

- Hüfte mind. über Holmen vorne/hinten
- Arme sind immer gestreckt
- Hüfte beim Abgrätschen mind. über Schulterhöhe

SCHAUKELRINGE

Niveau A (4 Punkte)

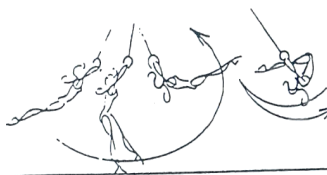
A1 mind. kopfhohe Ringe

**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**

- Rhythmisches Aufsetzen der Füße in der Mitte *tadamm*
- Leichter Hüftwinkel beim Umkehrpunkt vorne/hinten
- Gestreckte Beine, Blick zu den Knien beim Sturzhang

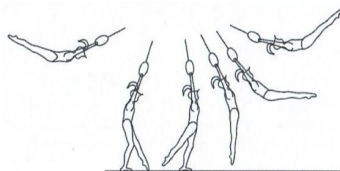
Niveau C (6 Punkte)

C1

**3x Schwingen zum Sturzhang hinten**

- Rhythmisches Aufsetzen der Füße in der Mitte *tadamm*
- Leichter Hüftwinkel beim Umkehrpunkt vorne/hinten
- Gestreckte Beine, Blick zu den Knien beim Sturzhang

A2

**3x vor- und zurückschwingen**

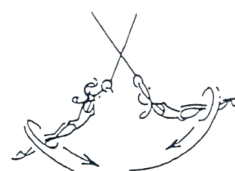
- Beim Umkehrpunkt vorne C+ Pose
- Beim Umkehrpunkt hinten C- Pose
- Rhythmisches Aufsetzen der Füße in der Mitte *tadamm*

B2

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

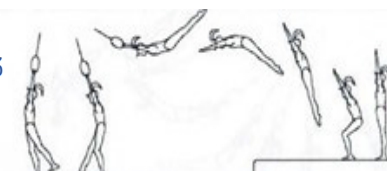
- Vorschwing C+ Pose, Rückschwung C- Pose
- Kontrollierte 180° Drehungen im Umkehrpunkt
- Rhythmisches Aufsetzen der Füße in der Mitte *tadamm*

C2

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

- Vorschwing C+ Pose, Rückschwung C- Pose
- Kontrollierte 360° Drehungen im Umkehrpunkt
- Rhythmisches Aufsetzen der Füße in der Mitte *tadamm*

A3

**1x Zwischenschwingen zum Niedersprung hinten**

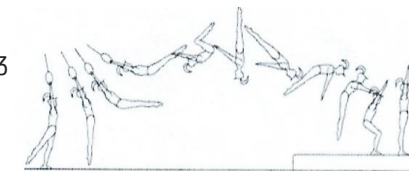
- Rückschwung in C- Pose
- Loslassen im Umkehrpunkt
- Über C+ Pose zur stabilen Landung

B3

**1x Zwischenschwingen zum Niedersprung vorne mit 1/2 Drehung**

- Vorschwing C+ Pose, Rückschwung C- Pose
- Kontrolliertes Drehen und Loslassen im Umkehrpunkt
- Über leichten Hüftwinkel C+ zur stabilen Landung

C3

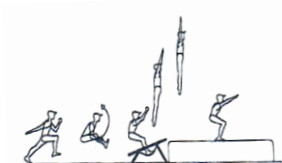
**1x Zwischenschwingen zum Saltoabgang rw vorne**

- Vorschwing C+ Pose, Rückschwung C- Pose
- Loslassen der Hände vor dem Umkehrpunkt
- Aktives Strecken des Körpers in der Landephase

SPRUNG

Niveau A (4 Punkte)

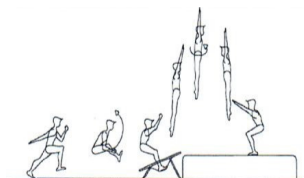
A1

**Strecksprung**

- Armschwung vor-hoch, Hüfte gestreckt
- Gespannte I Pose
- Abfedern durch Beugen der Beine (1 Schritt erlaubt)

Niveau B (5 Punkte)

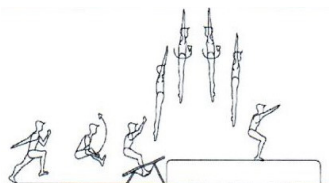
B1

**Strecksprung mit 1/2 Drehung**

- Armschwung vor-hoch, Hüfte gestreckt
- Halbe Drehung mit gestreckter Hüfte I Pose
- Abfedern durch Beugen der Beine (1 Schritt erlaubt)

Niveau C (6 Punkte)

C1

**Strecksprung mit ganzer Drehung**

- Strecksprung (Armschwung vor-hoch, Hüfte gestreckt)
- Ganze Drehung mit gestreckter Hüfte I Pose
- Abfedern durch Beugen der Beine (1 Schritt erlaubt)

A2

**Hocksprung**

- Strecksprung (Armschwung vor-hoch, Hüfte gestreckt)
- Hocke mit Armen an den Knien
- Abfedern durch Beugen der Beine (1 Schritt erlaubt)

B2

**Grätschwinkelsprung**

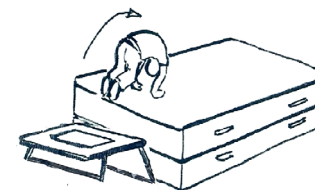
- Strecksprung (Armschwung vor-hoch, Hüfte gestreckt)
- Grätschwinkel mit horizontalen Beinen
- Abfedern durch Beugen der Beine (1 Schritt erlaubt)

C2

**Bücksprung**

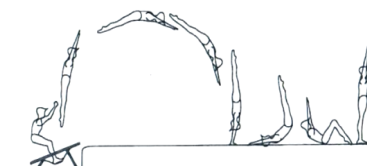
- Strecksprung (Armschwung vor-hoch, Hüfte gestreckt)
- Langsitz in der Luft mit horizontalen Beinen
- Abfedern durch Beugen der Beine (1 Schritt erlaubt)

A3

**Rolle auf zwei dicke Matten aufeinander**

- Harmonische und geradlinige Rollbewegung
- Runder Rücken, Blick Richtung Knie
- Aufstehen ohne Hilfe der Hände

B3

**Sprungrolle auf zwei dicke Matten aufeinander**

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

C3

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

- Absprung mit Armen in Hochhalte
- Vorwärtsrotation in kompakter Körperposition
- Abfedern durch Beugen der Beine (1 Schritt erlaubt)