

Elemente Geräteturnen

Neben der Absolvierung der Gerätebahn für die Schulsportprüfung wird das Turnen an den einzelnen Geräten weiterhin wärmstens empfohlen. Nachfolgend eine Zusammenstellung einzelner Elemente an den Geräten Boden, Reck, Schaukelring, Stufenbarren, Barren und Minitrampolin mit einer möglichen Punkteinteilung als Bewertungshilfe. Diese Liste ist unvollständig und kann beliebig erweitert werden.

Boden

1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte
Kerze	Sprungrolle	Handstand
Rolle vw	Handstandabrollen	Radwende
Rolle rw (über Schulter möglich)	Kopfstand	Streuli
Scherensprung	Rad	Überschlag / Kopfkippe
Standwaage	Strecksprung mit ganzer Drehung	

Reck

1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte
Felgabschwung	Knieab-, Knieaufschwung	Sitzumschwung
Überspreizen mit ½ Drehung zum Stütz	Knieumschwung	Mühlumschwung vw
Unterschwung aus Stand	Unterschwung mit ½ Drehung aus Stand	Grätschunterschwung aus Stand
Sprung in Stütz	Felgaufschwung	Unterschwung aus Stütz
Niedersprung rw zum Stand	Felgumschwung rw	

Schaukelring

1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte
Sturzhang aus Stand (kopfhoch)	½ Drehung	Beugehang vorne
Sturzhang aus Pendel (sprungh.)	½ ein- ½ eindrehen, 1/1 aufdrehen	Beugehang hinten
Beugehang 5 sec (stehende Ringe)	1/1 Drehung	Abschwingen aus Sturzhang mit halber Drehung
Schaukeln	Niedersprung mit halber Drehung am Ende des Vorschaukelns	Sturzhang vorne
Niedersprung am Ende des Rückschwunges	Vorlaufen zum Sturzhang, zurückschaukeln, vorschaukeln, absenken	

Stufenbarren

1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte
Aufschw. In Aussenquersitz	Vw ein- und aufrollen zum Aussenquersitz	Knieab- aufschwung mit Griffwechsel
Schwebesitz	Hockwende über h. Holm	Felgaufschwung aus Sitz auf dem n Holm
Standwaage	Wende mit Stütz auf n. Holm	Aufrollen vom n Holm zum Stütz auf h Holm
Niedersprung rl vom h. Holm	Felgaufschwung	Wende gestreckt über h. Holm
Felgabschwung zum Kauerhang	Stütz auf n. Holm, überspreizen in Aussenquersitz	

Barren

1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte
Schwingen	Schulterstand „aus Holmenstand“	Schulterstand, abrollen vw in Grätschsitz
Aussenquersitz	Kehre mit $\frac{1}{4}$ Drehung zum Gerät	Abgrätschen am Barrenende
Kehre	Affentanz	Schulterstand aus Schwingen
Wende	Schwingen mit grätschen vorne oder hinten	Rolle vw aus Grätschsitz
„Kanönl“	Kehre mit $\frac{1}{2}$ Drehung weg vom Gerät	

Minitrampolin

1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte
Strecksprung	Grätschwinkelsprung	Salto vw auf Doppelmatte
Hocksprung	Bücksprung	Radwende über Kasten
Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung	Strecksprung mit $1/1$ Drehung	Überschlag über Kasten
Schafssprung	Aufrollen auf Barrentisch	Rad über Kasten
Sprung mit „grab“	Grätschsprung über Kasten längs	