

Elemente für Jungen - Boden - Turnerjugend Schleswig-Holstein - Stand 24.03.2010

| NE = 0,1 Pkt.  |               | A = 0,1 Pkt.  | B = 0,2 Pkt.   | C = 0,3 Pkt.   |
|--|---------------|---|--|--|
| Heben in den Handstand, geb. Arme, geb. Hüfte<br>Handstand, Abrollen<br>Winkel- oder Grätschwinkelstütz (2 Sek.)<br>Ellbogenstützwaage (2 Sek.)<br>Sprung o. Dreh. auf 1 Bein (mind. 1/1 Dr.)<br>Healy<br>Handstütz-Überschlag seitwärts<br>Rolle rw. durch d. Handstand | E<br>G<br>I   | a.d. Handstand Senken i. d. Winkel-/Grätschwinkelstütz (2 Sek.)<br>Schweizer (2 Sek.) a. d. Grätschstand<br>a. d. Bauchlage Schwingen i. d. Handstand (2 Sek.)<br>Handstand (2 Sek.)<br>Stützwaage gegrätscht (2 Sek.)<br>Handstand, 1/2 o. 1/1 Dreh.<br>a. d. Spitzwinkelst. Überr. i. d. Grätschst.<br>Endorolle<br>Menichelli / Bogengang rw.<br>Bogengang vw.<br>Spagat<br>Standwaage (2 Sek.)<br>Sprung z. Liegestütz (auch m. 1/1 Dr.) / Sprung i. d. Handstand (auch m. 1/2 Dr.)<br>Sprung rw. m. 1/2 Dr. i. d. Liegestütz<br>Sprung rw. i. d. Liegestütz o. Bauchlage<br>Schmetterling<br>Varianten d. Breakdance<br>Kreis-Flanke / Thomas<br>Thomas m. 1/2 Spindel<br>a.d. Liegestütz vl. vorgrätschen z. Lgst.rl.<br>Russenwendeschwung 360° o. 540°<br>Rolle rw. durch d. Handstand m. 1/2 Dr. | Spitzwinkelstütz (2 Sek.)<br>Heben z. Handstand (2 Sek.) geb. oder a. d. Bauchlage gestr.<br>Schweizer (2 Sek.) a. d. Spagat / Liegest. / Winkel- / Grätschwinkelstütz<br>Senken / Schw. i. d. Kopfkreuz (2 Sek.)<br>Stützwaage (2 Sek.)<br>Stützwaage (2 Sek.) gegr. Heben z. Handst.<br>Endorolle gebückt<br>Standwaage (2 Sek.) im Spagat ohne Handhalte<br>Sprung vw. m. 2/1 Drehung<br>Sprung rw. m. 3/2 Dr.<br>Sprung rw. m. 1/1 Dr. i. d. Liegestütz<br>Tong Fei<br>Thomas z. Handstand<br>a. d. Handst. i. d. Thomas<br>Thomas m. 1/1 Spindel<br>Thomas 1/2 Spindel z. Handstand<br>Russenwendeschwung 720° o. 900°<br>Rolle rw. m. gesprungener 1/1 Drehung | Spitzwinkelstütz m. Bein waagerecht (Manna) (2 Sek.)<br>Spitzwinkelstütz Heben i. d. Handstand (2 Sek.)<br>Manna (2 Sek.) Ausschultern durch den Handstand<br>Heben i. d. Kopfkreuz (2 Sek.)<br>Schwalbe (2 Sek.)<br>Stützwaage Heben z. Handstand<br>Sprung rw. m. 5/2 Dr.<br>Schmetterling m. 2/1 Drehung<br>Gogoladse<br>1/1 Spindel z. Handstand<br>Russenwendeschwung 1080° (Fedorchenko) |
| Sprung- / Flugrolle  | E<br>G<br>II  | Kopf- / Nackenkippe<br>Kopf- / Nackenkippe m. 1/2 Dr. z. Handst. o. 1/1 Dr. z. Liegestütz rl.<br>Überschlag (auch eingespr.)<br>Hechtrolle<br>Salto vw. geh. o. geb.<br>Freier Schrittüberschlag vw.  | Überschlag zum Liegestütz<br>Hechtrolle m. 1/1 Dr.<br>Salto vw. gestr.<br>Salto vw. m. 1/2 Dreh.<br>Salto vw. z. Liegestütz  | Überschlag zum Abrollen (Marinich)<br>Hechtrolle m. 2/1 Dr.<br>3/2 Salto geh. / geb.<br>Salto vw. gestr. z. Liegestütz<br>Salto vw. m. 1/1 Dreh.<br>Salto vw. m. 3/2 Dreh.<br>Salto vw. m. 1/1 Dr. z. Liegestütz   |
| Einbeiniger Flick-Flack  | E<br>G<br>III | Salto rw. geh. o. geb.<br>Flick-Flack   | Salto rw. z. Spagat<br>Temposalto rw.<br>Salto rw. gestreckt<br>Salto rw. m. 1/2 Dr.<br>Salto rw. m. 1/1 Dr.   | Dosa rw.<br>Salto rw. m. 1/1 Dr. z. Spagat<br>Dosa rw. geb.<br>Salto rw. m. 3/2 Dr.<br>Salto rw. m. 2/1 Dr.  |
| Rondat   | E<br>G<br>IV  | Sprung rw. m. 1/2 Dr. gehechtet z. Abrollen<br>Sprung rw. m. 1/2 Dr. Überschlag<br>freier Handstütz-Überschlag seitwärts (Araber)<br>Salto sw.  | Sprung rw. m. 3/2 Dr. gehechtet z. Abrollen<br>Twist gehockt o. gebückt<br>Twist gestreckt<br>Twist z. Liegestütz<br>Sprung vw. m. 1/2 Dr. Salto rw.<br>Salto sw. gestreckt<br>Salto sw. m. 1/2 Drehung  | Sprung rw. m. 5/2 Dr. gehechtet z. Abrollen<br>Twist z. Abrollen<br>Dosa sw. gehockt.<br>Salto sw. m. 1/1 Drehung<br>3/2 Salto sw. z. Abrollen (Li Yuejiu)   |

Elemente für Jungen - Seitfperd - Turnerjugend Schleswig-Holstein - Stand 28.06.2009

| NE = 0,1 Pkt.  |                              | A = 0,1 Pkt.   | B = 0,2 Pkt.   | C = 0,3 Pkt.  |
|--|------------------------------|--|--|---|
| <p>Unterkreisen vorwärts</p> <p>Unterkreisen rückwärts</p> <p>Schweiz einfach (suisse simple)</p>  | <p>E</p> <p>G</p> <p>I</p>   | <p>Schere vv.</p> <p>Schere vv. m. 1/2 Dr.</p> <p>Schere rw.</p> <p>Schere rw. m. 1/2 Dr.</p>  | <p>Schere vv. m. Hüpfen (auch m. 1/2 Dr.)</p> <p>Schere vv. m. 1/1 Dr.</p> <p>Schere rw. m. Hüpfen (auch m. 1/2 Dr.)</p> <p>Schere rw. m. 1/1 Dr.</p>  | <p>Schere vv. m. Hüpfen 3/3</p> <p>Schere m. Hüpfen m. 1/1 Dr.</p> <p>Schere rw. m. Hüpfen 3/3</p> <p>V. e. P. Schwingen i. d. Handstand</p> <p>Rückspr. Handst., Abschw. z. Stütz</p> <p>Rückspr. Handst. + Abschw. z. Schere / Kreisflanke / Thomas</p>   |
| <p>Kreisflanke im Wechselstütz</p> <p>Kreisflanke mit 1 Pausche zwischen den Händen</p> <p>Thomaskreisen im Wechselstütz</p> <p>Thomaskreisel m. 1 Pausche zw. d. Händen</p> | <p>E</p> <p>G</p> <p>II</p>  | <p>Kreis-Flanke / Thomas</p> <p>Kopfflanke nach innen</p> <p>Kopfflanke nach außen</p> <p>Seitflanke 1/4 Spindel</p> <p>Kopfflanke 1/4 Spindel</p> | <p>Kreis-Flanke seit auf 1 Pausche</p> <p>Kreis-Flanke 2 P. zw. d. Händen o. Hände zw. d. Pauschen</p> <p>Kreis-Flanke im Querstütz auf 1 P.</p> <p>Kreis-Flanke im Querstütz zw. d. P.</p> <p>Seitstütz 1/2 Spindel</p> <p>Kreis-Flanke im Querstütz 1/2 Spindel</p> <p>Thomas i. d. Handst. Abschw. z. Stütz gegrätscht</p>  | <p>Thomas z. Handst. (a. m. 1/2 Dr.)</p> <p>Senken z. Thomas / Flanke</p>   |
| <p>Wanderspreizen</p> <p>Wanderhüpfen (ohne Schere)</p> <p>Wandern seitwärts 1/3 (in den Stütz rücklings)</p>  | <p>E</p> <p>G</p> <p>III</p> | <p>Wandern seit 1/3</p> <p>Wandern seitw. 1/3 im Stütz rückl.</p> <p>Querwandern vv. 1/3</p> <p>Querwandern rw. 1/3</p>                            | <p>Wandern seit 3/3 (1-2 zu 4-5)</p> <p>Wandern m. Hüpfen 1/3</p> <p>Wandern seitw. 3/3 im Stütz rückl.</p> <p>Wandern rw. m. Hüpfen 1/3</p> <p>Querwandern vv. 1/2 o. 2/3</p> <p>Querwandern m. 1/4 Spindel z. Seitst.</p> <p>Querwandern rw. 1/2 o. 2/3</p>  | <p>Wandern seit ü. Pausch. 3/3 (1-2 zu 4-5)</p> <p>Wandern m. Hüpfen 1/3 2x in Folge</p> <p>Wandern seit 3/3 ü. beide Pauschen im Stütz rückl.</p> <p>Wandern rw. m. Hüpfen 1/3 2x in Folge</p> <p>Wandern rw. seit m. 1/2 Spindel o. Thomas Hüpfen 1/3 in d. Handst. Abschw. z. Stütz</p> <p>Querwandern vv. 3/3 (1-2-4-5)</p> <p>Querw. Ende 1.P-2.P 1/4 Dr. i. d. Seitst.</p> <p>Querwandern rw. 3/3 (1-2-4-5)</p> |
| <p>Kehre in den Stütz rücklings</p> <p>Tschechenkehre als Angang</p>   | <p>E</p> <p>G</p> <p>IV</p>  | <p>Kehre</p> <p>Wendeschwung vv.</p> <p>Schwabenflanke</p> <p>Russe 180° / 270° a. b. Pauschen</p> <p>Russe 180° / 270° a. d. Ende</p>             | <p>Kehrschwung gespr. m. 1/2 Dr.</p> <p>Stöckli A</p> <p>Stöckli B</p> <p>Auswandern + Einkehren (Tramlot o. Tramlot direkt)</p> <p>Stöckli rw.</p> <p>Stöckli zw. d. P. 270° Wende z. Seitst. (Kroll)</p> <p>Suisse double</p> <p>Tschechenkehre</p> <p>Russe 360° / 540° a. b. Pauschen</p> <p>Russe 360° / 540° a. d. Ende</p> <p>Russe 180° / 270° a. e. Pausche</p> | <p>Seitstütz Ende Kehre u. 1 P. Stöckli u. 2 Pausche (Urzica)</p> <p>St.zw.d.P 270° Wende z. Seitst. (Kroll)</p> <p>Russe m. 360° über 3/3 (Roth)</p> <p>Russe 720° / 900° a. b. Pauschen</p> <p>Russe 720° / 900° a. d. Ende</p> <p>Russe 360° / 540° a. e. Pausche</p> <p>Stöckli rw. / A z. Handst. u. Abschw. z. Stütz</p>  |
| <p>Kehre m. 1/2 Drehung</p> <p>Rückflanken m. 1/4 Dr. in den Querstand</p> <p>Wende</p>  | <p>E</p> <p>G</p> <p>V</p>   | <p>Schwabenfl. z. Wende</p> <p>Russe 180° z. Wende</p>   | <p>Chaguinian z. Wende</p> <p>Russe 360° / 540° z. Wende</p> <p>Wendeschwung m. Wende</p> <p>Thomas / Kreis-Fl. z. Handst.</p>   | <p>Russe 720° / 900° z. Wende</p> <p>Stöckli rw. / St. A z. Handst.</p> <p>Thomas / Kreis-Fl. Hüpfen z. Handst.</p>   |

Elemente für Jungen - Ringe - Turnerjugend Schleswig-Holstein - Stand 28.06.2009

| NE = 0,1 Pkt.   |              | A = 0,1 Pkt.   | B = 0,2 Pkt.   | C = 0,3 Pkt.  |  |  |
|---|--------------|--|--|---|--|--|
| Rückschwung im Stütz zum Ablegen in den Hang  | E<br>G<br>I  | Stemme vw.<br>a. d. Stütz überrollen z. Hang<br>Felgabschwung Schulter über Ringe (Nakayama) | Stemme vw. z. Winkelstütz (2 Sek.)<br>Stemme vw. Überschl. z. Hang (Chechi)<br>Stemme vw. a. d. Hang rl. Überschl. z. Hang (Csollany)<br>a. d. Hang Schw. i. d. Hang rl. Stemme vw. (Li Ning)    | Li Ning 1 a. d. Stütz (Li Ning 2)   |  |  |
|   |              | Felge z. Stütz   | Felge d. d. Handst.  | Dopp. Hockfelge rw. z. Hang (Guczoghy)  |  |  |
|   |              | Schleudern   | Felge i. d. Stütz Beine auf d. Ringen (Deltchev)   | Guczoghy aus oder in d. Li Ning Hang  |  |  |
|   |              | Stemme rw.   |  |   |  |  |
|   |              | Einkugeln  | Stemme vw. d. d. Handst.   | Honma gestreckt   |  |  |
|   |              | Langsames Einkugeln  | Honma  | Dopp. Hockfelge vw. (Yamawaki)  |  |  |
|   |              | Kippe<br>Kippe rw. - Vorschwing i. d. Stütz ablegen z. Hang                                  | Kippe i. d. Winkelst. (2 Sek.)<br>Kippe rw. mit gestr. Armen<br>Stemme rw. i. d. Grätschwinkelst. (2 Sek.)   | a. d. Stütz Überschlag i. d. Stütz  |  |  |
| Auf-/Umschwünge mit gebeugten Armen vorw./rückw. in den Handstand<br>Felge m. gebeugten Armen zum Handstand (2 Sek.)<br>Rückschwung im Stütz mit gebeugten Armen in den Handstand   | E<br>G<br>II |  | Kippe rw. z. Handst. (2 Sek.)<br>Rückschwung z. Handst. (2 Sek.)   | Riesenfelge rw. (2 Sek.)<br>Stemme z. Handst. (2 Sek.)<br>Honma Rückschw. z. Handst. (2 Sek.)   |  |  |
| Rückschwung i. d. Hangwaage rücklings (2 Sek.)<br>Schleudern i. d. Hangwaage vorl. (2 Sek.)<br>Rückschwung im Stütz in die Stützwaage gegrätscht (2 Sek.)   |              | E<br>G<br>III  |  |   | Stemme vw. i. d. Kreuzhang (2 Sek.)<br>Stemme vw.z. Spitzwinkelst. (2Sek)<br>Li Ning 1 z. Kreuzhang (2 Sek.)<br>Felge z. Stützwaage gegr. (2 Sek.)<br>Felge z. Kreuzhang (2 Sek.)<br>Stemme rw. z. Stützwaage gegr. (2 Sek.)<br>Stemme rw. z. Kreuzhang (2 Sek.)<br>Kippe z. Kreuzhang (2 Sek.)<br>Kippe Spitzwinkelst. (2Sek)<br>Kippe rw. i. d. Stützwaage gegr. (2 Sek.)<br>Kippe rw. i. d. Kreuzhang (2 Sek.)  |  |
| Langsames gestrecktes Senken über d. Hangwaage rückl. in den Hang rückl.<br>Heben mit gestrecktem Körper i. d. Strecksturzhang (d. d. Hangwaage vl.)<br>Felge vorwärts (Rolle) gehockt in den Stütz<br>Felge rückwärts gehockt in den Stütz<br>Zugstemme in den Stütz | E<br>G<br>IV |  | Winkel-/Grätschstütz (2 Sek.)<br>Hangwaage rl. (2 Sek.)<br>Hangwaage vl. (2 Sek.)<br>Heben i. d. Handst. gebeugte (2 Sek.)<br>Arme u. gebeugter Körper<br>Felge vw. gebückt<br>Felge rw. gebückt | Spitzwinkel (2 Sek.)<br>Stützwaage gegr. (2 Sek.)<br>Kreuzhang (2 Sek.)<br>a. d. Hang Heben i. d. Hangwaage rl. (2 Sek.)<br>Heben z. Hdst. (2 Sek.) m. geb. Hüfte gestr. Armen / geb. Arme gestr. Körper / a. d. Stützwaage gegr.<br>Felge vw. gestreckt<br>Felge rw. gestreckt<br>Felge a.d. Stütz i. d. Hdst. (2 Sek.)<br>Handst. (2 Sek.) Senken i. d. Sturzhang<br>Handst. Senken i. d. Hangwaage rl. (2 Sek.)<br>a. d. Kreuzhang direkt i. d. Hangwaage rl. (2 Sek.) | Kreuzhang (2 Sek.) Heben z. Stütz<br>Kopfkreuz (2 Sek.)<br>Stützwaage (2 Sek.)<br>a. d. Hang Heben i. d. Hangwaage rl. (2 Sek.) m. gestr. Armen<br>Heben z. Handst. (2 Sek.) mit gestr. Armen und gestr. Körper / auch a. d. Stützwaage<br>Felge vw. gestr. z. Kreuzhang (2 Sek.)<br>Felge rw. z. Stützwaage<br>Felge vw. gestr. z. Handst. (2 Sek.)<br>Zugstemme gestr. Arme<br>Senken ü. Kreuzhang z. Hang sof. Kreuzhang (Lixiashuang)<br>Winkelstütz (2 Sek.)<br>Heben z. Kopfkreuz (2 Sek.)<br>Kopfkreuz (2 Sek.) heben z. Hdst. (2 Sek.) |  |
|   |              |  |  |   |  |  |
|   |              |  |  |   |  |  |
|   |              |  |  |   |  |  |
|   |              |  |  |   |  |  |
|   |              |  |  |   |  |  |
|   |              |  |  |   |  |  |
| Salto rw. gehockt, auch mit 1/2 Dr.<br>Salto vw. gehockt, auch m. 1/2 Dr.   | E<br>G<br>V  | Salto vw. geb. / gestr.<br>Stemme rw. Salto rw. (Köste)<br>Salto rw. geb. / gestr.           | Salto geb. / gestr. m. 1/2 Dr.<br>Köste geb. / gestr.<br>Salto rw. gestr. m. 1/2 o. 1/1 Dr.<br>Dosa rw. geh. o. geb.   | Salto vw. m 1/1 o. 3/2 Dr.<br>Dosa vw. geh. (auch m. 1/2 Dr.)<br>Köste 1/1 Dr. gestr.<br>Salto rw. 2/1 Dr.<br>Dosa rw. gestr.<br>Tsukahara geh. o. geb.<br>Tsukahara gestr. geh.  |  |  |
|   |              |  |  |   |  |  |
|   |              |  |  |   |  |  |
|   |              |  |  |   |  |  |

## Elemente für Jungen - Sprung - Turnerjugend Schleswig-Holstein - Stand 28.06.2009

|     |                       |     |
|-----|-----------------------|-----|
| NE  | Sprunggrätsche        | 1,0 |
| NE  | Sprunghocke           | 1,5 |
| 101 | Bücke                 | 2,0 |
| 102 | Bücke mit 1/2 Drehung | 2,0 |
| 107 | Hecht                 | 2,2 |
| 108 | Hecht mit 1/2 Drehung | 3,0 |
| 109 | Hecht mit 1/1 Drehung | 4,2 |

|     |   |     |
|-----|---|-----|
| 201 | Sprung vw. mit 1/1 Dr. u. Überschlag vw.            | 3,4 |
| 202 | Sprung vw. mit 1/1 Dr. u. Überschlag vw. m. 1/2 Dr. | 3,8 |
| 203 | Sprung vw. mit 1/1 Dr. u. Überschlag vw. m. 1/1 Dr. | 4,2 |

|     |   |     |
|-----|---|-----|
| 301 | Überschlag vw.                                  | 3,0 |
| 302 | Überschlag vw. mit 1/2 Drehung                  | 3,4 |
| 303 | Überschlag vw. mit 1/1 Drehung                  | 3,8 |
| 304 | Überschlag vw. mit 3/2 Drehungen                | 4,2 |
| 307 | Yamashita                                       | 3,0 |
| 308 | Yamashita mit 1/2 Drehung                       | 3,4 |
| 309 | Yamashita mit 1/1 Drehung                       | 3,8 |
| 310 | Yamashita mit 3/2 Drehungen                     | 4,2 |
| 313 | Überschlag vw. u. Salto vw. gehockt             | 3,8 |
| 314 | Überschlag vw. u. Salto vw. gehockt mit 1/2 Dr. | 4,2 |
| 319 | Überschlag vw. u. Salto vw. gebückt             | 4,2 |

|     |   |     |
|-----|---|-----|
| 401 | Überschlag sw. mit 1/4 Drehung                  | 3,0 |
| 402 | Überschlag sw. mit 3/4 Drehung                  | 3,4 |
| 403 | Überschlag sw. mit 5/4 Drehungen                | 3,8 |
| 404 | Überschlag sw. mit 1/4 Dr. u. Salto vw. gehockt | 3,8 |
| 405 | Überschlag sw. mit 1/4 Dr. u. Salto vw. gebückt | 4,2 |
| 413 | Tsukahara gehockt                               | 3,8 |
| 414 | Tsukahara gehockt mit 1/2 Drehung               | 4,2 |
| 419 | Tsukahara gebückt                               | 4,0 |

|     |  |     |
|-----|--|-----|
| 501 | Rondat und Überschlag rw.                                      | 3,0 |
| 502 | Rondat und Überschlag rw. mit 1/2 Drehung                      | 3,4 |
| 503 | Rondat und Überschlag rw. mit 1/1 Drehung                      | 3,8 |
| 507 | Rondat und Überschlag rw. u. Salto rw. gehockt (Yurchenko)     | 3,8 |
| 508 | Yurchenko gehockt mit 1/2 Drehung                              | 4,2 |
| 513 | Yurchenko gebückt  | 4,0 |
| 531 | Rondat, 1/2 Drehung u. Überschlag vw.                          | 3,2 |
| 532 | Rondat, 1/2 Drehung u. Überschlag vw. gebückt                  | 3,2 |
| 533 | Rondat, 1/2 Drehung u. Überschlag vw. mit 1/2 Drehung          | 3,6 |
| 534 | Rondat, 1/2 Drehung u. Überschlag vw. gebückt mit 1/2 Dr.      | 3,6 |
| 535 | Rondat, 1/2 Drehung u. Überschlag vw. mit 1/1 Drehung          | 4,0 |
| 537 | Rondat, 1/2 Dr. u. Überschlag vw. u. Salto vw. gehockt         | 4,0 |
| 538 | Rondat, 1/2 Dr. u. Überschlag vw. u. Salto vw. geh. m. 1/2 Dr. | 4,4 |
| 543 | Rondat, 1/2 Dr. u. Überschlag vw. u. Salto vw. gebückt         | 4,4 |
| 561 | Rondat, 1/1 Drehung zum Überschlag rw.                         | 3,4 |
| 562 | Rondat, 1/1 Drehung zum Überschlag rw. mit 1/2 Drehung         | 3,8 |
| 563 | Rondat, 1/1 Drehung zum Überschlag rw. mit 1/1 Drehung         | 4,2 |
| 567 | Rondat, 1/1 Dr. zum Überschlag rw. u. Salto rw. gehockt        | 4,2 |
| 573 | Rondat, 1/1 Dr. zum Überschlag rw. u. Salto rw. gebückt        | 4,4 |



Turnerjugend Schleswig-Holstein

## Elemente für Jungen - Barren - Turnerjugend Schleswig-Holstein - Stand 28.06.2009

| NE = 0,1 Pkt.  |               | A = 0,1 Pkt.   | B = 0,2 Pkt.  | C = 0,3 Pkt.   |
|--|---------------|--|---|--|
| Tschechenkehre, auch als Angang<br>Stützkehre vorwärts in den Stütz<br>Stützwaage (gegrätscht, geschlossene Beine) 2 Sek.<br>Heben in den Handstand mit geb. Armen u. geb. Hüften<br>Vorgrätschen am Barrenende zum Stütz<br>Stützkehre vw. in den Oberarmstütz<br>Ellbogenstützwaage 2 Sek.<br>Überschlag (Luftrolle) rückwärts in den Stütz<br>Salto vorwärts in den Oberarmstütz<br>Stützkehre rw. in den Oberarmstütz<br>Spitzwinkelstütz (2 Sek.)<br>Grätschwinkelstütz | E<br>G<br>I   | Handstand (2 Sek.)<br>Winkelstütz (2 Sek.)<br>Vorgrätschen z. Stütz<br>Rückgrätschen z. Stütz<br>1/2 Dreh. vw.<br>1/2 Dreh. rw.<br>Kreis-Flanke / Thomas   | Kehrschwung gespr. (Kato)<br>Schwung vw. m. 1/1 Dr. z. Oberarmhang<br>Rückgrätschen m. Salto a. d. Oberarme<br>Langs. Heben i. d. Handst. m. gestr. Armen (2 Sek.)<br>Vorschw. z. Handst. m. Umspr.<br>Rückgrätschen z. Hdst.<br>Handst. 1/4 Dr. z. Stütz<br>Stützkehre rw.<br>Healy auf die Oberarme<br>Gesprungene 1/2 Dr.<br>1/1 Dreh. a. b. Holmen<br>v. 1 Holm 1/2 o. 3/4 Dreh.<br>5/4 Salto vw. auf die Oberarme<br>Salto vw. 1/4 Dr. i. d. Seithang<br>Kreis-Flanke / Thomas m. Blick n. außen | Stützkehre (auch auf 1 Holm)<br>3/4 Diamidov - 3/4 Healy zurück<br>Thomas z. Handst. 1/2 Dr.<br>Diamidov (auch mit 1/4 Dr. auf 1 Holm)<br>3/4 Diamidov + 3/4 Healy a. d. Oberarme o. 3/4 Diam. + 1/4 Healy z. St.<br>Luftrolle rw.<br>Lufr. rw. m. 1/2 Dr. z. Ob. St.<br>Handst. 3/4 Dr. 1/4 Dr. z. St.<br>Stützkehre rw. Rückgrätschen<br>Stützkehre rw. d. d. Handst. (Novikov)<br>von 1 Holm Healy a. d. Oberarme<br>Gesprungene 3/4 Dr.<br>a. d. Handst. Überfallen z. Stütz<br>Salto vw. z. Stütz<br>a. Ende Salto vw. z. Hang<br>Russe 360° (Delasalle)<br>Thomas z. Handst. |
| Aufstemmen b. Vorschwing mit 1/2 Drehung in den Oberarmstütz<br>Oberarmkippe<br>Rolle rückwärts in den Hang oder Stütz<br>Oberarmstand / Schulterstand (2 Sek.)<br>Aufstemmen beim Rückschwung in den Stütz<br>Aufstemmen beim Rückschwung in den Grätschwinkelstütz   | E<br>G<br>II  | Stemme vw.<br>Stemme vw. 1/4 Dr. z. Hang seit<br>Stemme rw. Vorgrätschen od. <b>Vorkehren z. Beugestütz</b>  | Stemme vw. rückgr. z. Hdst.<br>Rolle rw. m. 1/2 Dr. z. Stütz (Watanabe) o. Stemme vw. m. Bücke u. 1/2 Dr.<br>Rolle rw. z. Handst.<br>Rolle rw. Vorgr. z. Oberarmhang<br>Stemme rw. z. Handst.<br>Stemme rw. 1/2 Dr. Rückgr. a. d. Oberar.<br>Stemme rw. 1/2 Dr. z. Stütz<br>Stemme rw. Vorgrätschen od. Vorkehren z. St. m. gestr. <b>Armen</b>   | Stemme vw. Rückgr. vergr. z. Stütz<br>Stemme rw. m. gespr. 1/2 Dr. z. Handst.<br>Rolle rw. Vorgr. z. Stütz<br>Stemme rw. 1/2 Dr. Rückgrätschen i. d. Stütz<br>Stemme rw. m. 5/4 Salto a. d. Oberarme (Yamawaki)  |
| Moystemme in den Oberarmstütz<br>Riesenfelgumschwung in den Stütz<br>Hangkippe (Schwebekippe) mit 1/2 Drehung in den Oberarmstütz<br>Kippe aus dem Strecksturzhang (am Barrenende) in den Stütz<br>Fallkippe in den Stütz  | E<br>G<br>III | auf 1 Holm Kippe m. Spr. z. anderen Holm (Li Donghua)<br>Seitkippe geg.<br>Abschwingen m. Salto rw.<br>Riesenfelge m. Vorgrätschen a. d. Oberarme<br>Schwebekippe m. 1/2 Dr. i. d. Stütz<br>Schwebekippe | auf 1 Holm Kippe m. Spr. z. anderen Holm (Li Donghua)<br>Seitkippe geg.<br>Abschwingen m. Salto rw.<br>Riesenfelge m. Vorgrätschen a. d. Oberarme<br>Schwebekippe m. 1/2 Dr. i. d. Stütz<br>Schwebekippe m. <b>Ausgr.z.Hdst.</b>  | Moy<br>Moy 1/1 Dr. z. Oberarmhang (Nolet)<br>Moy ohne Lösen der Hände<br>Riesenfelge (Kenmotsu)<br>Riesenfelge 1/2 Dreh.<br>Riesenf. 1/2 Dr. z. Oberarmh. (Gushiken)<br>Riesenfelge m. Vorgr. z. St. (Korolev)<br>Am Barrenende Gienger (Chartrand)<br>Schwebekippe rw. z. Handst.<br>Seit-Stalder-Schwung z. Handst.<br>Seitkippe geb.  |
| Felgumschwung in den Stütz (nicht Handstand)<br>Felgumschwung in den Oberarmstütz  | E<br>G<br>IV  | Felgabschwung<br>Felge vl. vw. z. Stütz  | Felgabschwung z. Stütz<br>Unterschw. m. 1/2 Dr. a. d. Oberarme<br>Felge m. Wandern z. Hang<br>Felge vw. / 2 Dreh. z. Stütz<br>Seitst. Felge m. Springen a. d. and. H.   | Felge 1/2 Dr. z. Oberarmhang<br>Felgabschwung 1/2 Dr. z. Stütz<br>Felge Vorgrätschen<br>Seitstand Felge m. 1/4 Dreh. z. Handst.  |
| Salto vw. gehockt (auch m. 1/2 Dreh.)<br>Holländer (Hdst. 1/2 Dr. m. Überschlag seitwärts)<br>Salto rw. gehockt (auch m. 1/2 Dr.)<br>Drehwende gehockt, gebückt, gestreckt<br>Handst. auf 1 Holm, Abgrätschen/-hocken a. d. Hang am Holmende Salto rw.<br>Wende mit 1/2 Drehung (Wendekehre)<br>Kehre mit 1/2 Drehung (Kehrwende)<br>Fechterflanke aus dem Außenquersitz   | E<br>G<br>V   | Salto vw. gebückt<br>Salto rw. gestreckt   | Salto vw. geb. 1/2 Dreh.<br>Salto rw. gestreckt 1/2 Dreh.<br>Stütz a. Holmende m. Blick n. innen<br>Dosa rw.<br>a. d. Hang am Holmende Dosa rw.   | Salto vw. 1/1 o. 3/2 Dreh.<br>a. Holmende Dosa vw.<br>Salto rw. 1/1 o. 3/2 Dreh.<br><b>Dosa rw. geh.</b><br>a. d. Hang am Holmende Dosa. <b>rückw. gebückt</b>   |

Elemente für Jungen - Reck - Turnerjugend Schleswig-Holstein - Stand 28.06.2009

| NE = 0,1 Pkt.   |                        | A = 0,1 Pkt.  | B = 0,2 Pkt.  | C = 0,3 Pkt.   |
|---|------------------------|---|---|--|
| <p>Aufstemmen beim Rückschwung mit Kreisgrätsche</p> <p>Aufstemmen beim Rückschwung, auch mit umspringen</p> <p>Gesprungene Pendeldrehung (mind. 45°)</p> <p>Umspringen in den Ellgriff (mit beiden Händen gleichzeitig)</p> <p>Umspringen im Rück- o. Vorschwung</p> <p>Rückschwung in den Handstand mit 1/2 Dr.</p>   | <p>E<br/>G<br/>I</p>   | <p>Stemme rw. z. Handst.</p> <p>Stemme rw. z. Handst. m. 1/2 Dreh.</p> <p>Riesenfelge vw.</p> <p>Riesenfelge vw. m. 1/2 Dreh.</p> <p>offene / Schlußgriffdrehung</p> <p>Riesenfelge rw.</p> <p>Riesenfelge Umspringen z. Kammgriff</p>  | <p>Stemme rw. z. Handst. m. 1/1 Dreh.</p> <p>Pirouette</p> <p>1/1 z. Zwiegriff</p> <p>Riesenfelge vw. gespr. (auch m. 1/2 Dr.)</p> <p>Riesenfelge vw. einarmig</p> <p>Riesenfelge rw. einarmig</p> <p>Riesenfelge rw. gesprungen</p> <p>1/2 Dreh. i. d. Ellgriff</p> <p>Riesenfelge Umspringen i. d. Ellgriff</p> <p>Riesenfelge gespr. 1/2 Dr. in Ellgriff</p> | <p>Stemme vw. m. 1/1 Dreh. i. Ristgriff</p> <p>Pirouette zum Stütz</p> <p>1/1 Dreh. z. Ellgriff</p> <p>Riesenfelge vw. gespr. m. 1/1 Dreh.</p> <p>1/1 Dr. i. Ellgr. a. e. Arm Aufschw. m. 1/1 Drehung (Zou Li Min)</p> <p>Riesenfelge gespr. m. 1/1 Dr. (Quast)</p> <p>Riesenfelge rw. m. 1/1 Dr. i. d. Ellgriff</p> <p>3/2 Dreh. gespr. z. Zwiegriff</p>            |
| <p>Kippaufschwung, Überkehren in den Hang</p> <p>Kippe mit Ausgrätschen zum Hang oder Stütz</p>   | <p>E<br/>G<br/>II</p>  | <p>Bückumschwung / Kippe m. Ausgr. z. Hang / Stütz</p> <p>Überbücken (Voronin)</p> <p>Überkehren</p>  | <p>Bückumschwung Ausgr. z. Handst.</p> <p>Stemme rw. m. Vorgrätschen z. Hang rl.</p> <p>Überbücken (Voronin)</p> <p>Überkehren</p>  | <p>Bückumschwung Ausgr. z. Handst. m. 1/2 Dr. (Carballo)</p> <p>Markelov</p> <p>Tkatchev gegr. / geb.</p> <p>Tkatchev a. Stalder / freie Felge / Bückumschwung (Piatti)</p> <p>Piatti geb.</p> <p>Jäger geb. oder gegr.</p> <p>Jäger geb. oder gegr. aus dem Ellgriff</p> <p>Tschechenriese Tkatchev</p> <p>Deltchev</p> <p>Gienger</p> <p>Stalder m. Überkehren</p> |
| <p>Hangkippe in den Stütz</p> <p>Fallkippe in den Stütz</p> <p>Felgumschwung (freie Felge) mind. Waagerechte</p> <p>Hüftumschwung rückwärts</p> <p>Felgabschwung (aufgegrätscht/aufgebückt/frei), mit 1/2 Dr. in den VS</p> <p>Freier Felgabschwung (Stalder) gegrätscht/gebückt, auch mit 1/2 Dr.</p> <p>Hüftumschwung vorwärts</p> <p>Aufgrätsch-, Aufbückumschwung</p> <p>Aufschwung/Riesenfelgaufschw. i. d. Stütz</p> <p>Kippaufschwung rücklings vorw./rückw.</p> <p>Kippumschwung rücklings vorw./rückw.</p> | <p>E<br/>G<br/>III</p> | <p>Kippe Rückschw. z. Handst.</p> <p>Felgumschwung (Freie Felge)</p> <p>Felgumschwung (Freie Felge) m. 1/2 Dr.</p> <p>Felgumschwung (Freie Felge) m. Umspr. z. Kammgriff</p> <p>Endo</p> <p>Endo 1/2 Dreh.</p> <p>Stalder</p> <p>Stalder 1/2 Dreh.</p> <p>Stalder Umspr. z. Kammgriff</p> | <p>Weiler</p> <p>Felgumschwung m. 1/2 Dr. i. d. Ellgriff</p> <p>Felgumschwung m. 1/1 Dr.</p> <p>Endo</p> <p>Endo 1/2 Dreh.</p> <p>Stalder</p> <p>Stalder 1/2 Dreh.</p> <p>Stalder Umspr. z. Kammgriff</p>   | <p>Weiler 1/1 z. Zwiegriff</p> <p>Endo 1/1 Dreh. z. Mixgriff</p> <p>Stalder 1/1 Dreh. gespr.</p> <p>Stalder 1/2 Dreh. z. Ellgriff</p> <p>Stalder Umspr. z. Ellgriff</p>  |
| <p>Vorschwung im Hang rücklings, 1/2 Drehung i. d. Hang oder Stütz</p> <p>Felgaufschwung od. aus d. Handstandposition, Umspringen i. d. Ellgriff und Aufstemmen beim Rückschwung in den Stütz</p>   | <p>E<br/>G<br/>IV</p>  | <p>Umschwung rückl. i. d. Hang</p> <p>Skoumal</p>   | <p>Adler 45°</p> <p>Adler 1/1 Dreh. waag.</p> <p>Ellgriff-Riesenfelge</p> <p>Steinemann</p> <p>Steinemann 1/2 Dr. z. Stütz (Ono)</p> <p>Steinemann Rückflanken z. Stütz</p>   | <p>Adler z. Handst.</p> <p>Ellgriff-Riesenfelge m. 1/1 Dreh. zum Zwie- oder Kammgriff</p> <p>Russen-Riesenfelge</p> <p>Riesenfelge Einb. Überschl. i. d. Hang rl.</p> <p>Steinemann Durchb. z. Handst. (Köste)</p> <p>Endo im Ellgriff</p>   |
| <p>Salto rückwärts gehockt, gebückt (jew. auch mit 1/2 Drehung), gestreckt</p> <p>Salto vw. geh. (auch m. 1/2 Dr. geb., gestr.)</p> <p>Felgabschwung (aufgeb., aufgegr., frei), auch m. 1/2 Dr. o. Salto vw. (f. Bück-Felgabschw.)</p> <p>Hocke, Bücke, Grätsche</p> <p>Felgabhechten, -abgrätschen</p>   | <p>E<br/>G<br/>V</p>   | <p>Salto vw. geb./gestr.</p> <p>Salto rw. gestreckt</p>   | <p>Salto vw. m. 1/1 o. 3/2 Dr.</p> <p>Salto rw. m. 3/2 o. 2/1 Dr.</p> <p>Dosa rw. geh./geb.</p> <p>Dosa rw. geh./geb. über die Stange</p> <p>Hecht (auch m. 1/2 Dreh.)</p>  | <p>Salto vw. m. 2/1 o. 5/2 Dr.</p> <p>Dosa vw. geh. / geb. auch m. 1/2 Dr.</p> <p>Salto rw. m. 5/2 o. 3/1 Dr.</p> <p>Tsukahara</p> <p>Dosa gestr.</p> <p>Tsukahara über die Stange</p> <p>Dosa gestr. über die Stange</p>  |