

Balken Teile KM

Angänge	Kürzel	SW
Freies Auflaufen (Absprung/Landung einbeinig)	A	A
Durchhocken in den Sitz	A	A
Aufrollen	A	A
Schweizer, Springen in den Handstand (2 Sek.)	A	B
Strecksprung mit ½ Drehung	E1	B
Gymnastische Elemente		
Spagatsprung	A	A
Quergrätschsprung	A	A
Sissone	A	A
Pferdchensprung mit ½ Dreh.	A	A
Hocksprung mit ½ Dreh.	A	A
Pistolensprung	A	A
1/1 LAD auf einem Bein	O	A
Handstand (2 Sek.)	A	A
Quergrätschsprung mit ½ Drehung	A	B
Strecksprung mit 1/1 Dreh.	A	B
Pferdchensprung mit 1/1 Dreh.	A	B
1 ½ LAD auf einem Bein	A	B
Spitzwinkelstütz gegrätscht/geschlossen(2 Sek.)	A	B
Handstand abrollen	A	B
Rolle rw. in den Handstand	A	B
Durchschlagsprung	Z	C
Durchschlagsprung mit ¼ LAD (Johnson)	ZL/Z1	C
1/1 LAD mit Spielbein in Waagerechte	A	C
2/1 LAD auf einem Bein	A	D