

GOLD

7

8

9

BODEN

Mädchen + Buben



Anlauf - Rondat (Radwende) - Strecksprung - Rolle rückwärts über den Handstand



Anlauf - Überschlag vorwärts (beidbeinige Landung) - Sprungrolle

Kür:
5teilige Übung.

Pflichtteil:
Salto vorwärts oder Salto rückwärts oder Flickflack



RECK

Mädchen + Buben



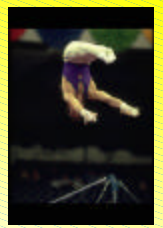
Sprung in den Stütz-Einspreizen - Spreizkipfab- und aufschwung - Ausspreizen - Schwungholen - Hüftumschwung - Unterschwung



Laufkippe - Hüftumschwung - Einspreizen - Mühlumschwung - Ausspreizen - Aufgrätschen mit Unterschwung

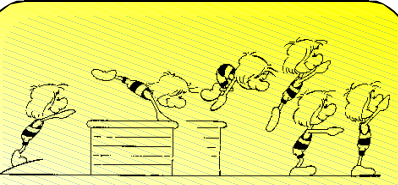
Kür:
5teilige Übung am Tiefreck.

Pflichtteil:
Rückfallkippe o. Umschwung vorlings vorw.

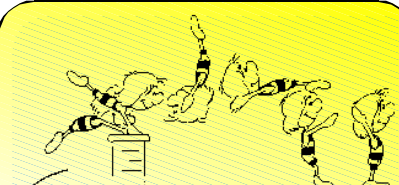


SPRUNG

Mädchen + Buben

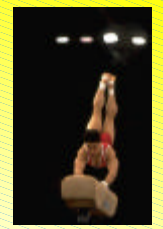


Hocke (Längskasten)



Überschlag (Querkasten)

Kür:
Querkasten:
Der Sprung muß schwieriger sein als Übung 8 (kein Rondat!)
Längskasten:
Überschlag oder schwieriger.

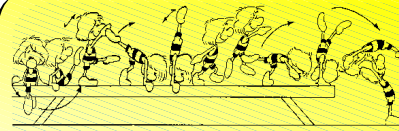


BALKEN

nur Mädchen



Balken (1m): Aufhocken aus dem Seitstand - 1/4 Drehung - Rolle vorwärts - Radwende als Abgang



Balken (1m): Aus dem Seitstand Drehspreizen zum Spitzwinkelsitz - Aufstehen - Aufschwingen zum Handstand - Überschlag als Abgang

Kür:
5teilige Übung am 1m hohen Schwebbalken

Pflichtteil:
Rad



BARREN

nur Buben



Sprung in den Oberarmhang - Zwischenschwung - Schwungstemme vorwärts - Zwischenschwung in den Grätschsitz - Heben zum Oberarmstand - Abrollen in den Grätschsitz - Zwischenschwung - hohe Wende



Sprung in den Oberarmhang - Vorschwung in die Kiplage - Oberarmkippe - Zwischenschwung - Kreishocke

Kür:
5teilige Übung,

Pflichtteil:
Ellhangkippe in den Stütz

