

Überblick Elemente Pb-Stufen (Meisterschaftsklasse) ab 2008 (5/6-8)

AK	Sprung	Stufenbarren	Schwebebalken	Boden
5/6	P 3B (40 cm) Strecksprung	P 3B Hüft-Aufzug Hüft-Umschwung Rückschwung (45°) Abgang: Niedersprung	P 3B Sprung i. d. Stütz, Vorspreizen des re. Beines mit ¼ LAD i. d. Grätschsitz Heben i.d. Nackenstand Spitzwinkelsitz Schritt, Coupé, Schritt, Coupé Strecksprung Schritt re. Relevé, Schritt li. Relevé Standwaage (2 Sek.) Strecksprung	P 3B Rolle vw Rolle rw Handstand Hocksprung Handstütz-Überschlag sw Nackenstand (2 Sek.)
7	P 5B (70 cm) Handstütz-Sprungüberschlag mit Fallen und Landung i.d. Rückenlage (Abdruck erlaubt)	P 5B Vorschwung, Rückschwung (<i>Anschweben</i>) Hüft-Aufzug Rückschwung (90°) Hüft-Umschwung rw. Rückschwung, Aufgrätschen, Grätsch-Felgabschwung	P 5B Vorspreizen des re. Beines, Spitzwinkelsitz Rolle vw., Standwaage li. ½ LAD li. Vorhochspreizen re. (135°), Vorhochspreizen li. (135°) Hocksprung Strecksprung Hocksprung	P 5B Rolle vw mit Aufstehen ü. d. Grätschstand, Kopfstand Kniestandwaage Handstand (2 Sek.), Abrollen, ½ LAD einbeinig Chassè Handstütz-Überschlag sw., Aufrichten mit ¼ LAD Rolle rw. gehockt Spreizsprung (90°)
8	P 6B (90 cm) Handstütz-Sprungüberschlag mit Abdruck und Landung i.d. Rückenlage	P 6B Kippaufschwung in den Stütz Rückschwung (45°) Hüft-Umschwung rw. Rückschwung (135°) Felgabschwung	P 7B Vorspreizen des rechten Beines Liegestütz auf dem Schwebebalken Standwaage Rückspreizen rechts Handstütz-Überschlag sw., Spreizsprung (135°) Handstand (2 Sek.), Pferdchensprung, Strecksprung m. Beinwechsel, Strecksprung m. Beinwechsel Schwingen i.d. Seithandstand	P 6B Handstand, Abrollen Handstütz-Überschlag seitwärts mit ¼ Drehung gegen die Bewegungsrichtung, Rolle rw. mit gestreckten Armen i.d. Stand, Strecksprung mit Beinwechsel, Strecksprung mit Beinwechsel Langsamer Handstütz-Überschlag rückwärts durch die Standwaage aufrichten Strecksprung, Hocksprung Chassé, Spagatsprung (135°)

Überblick Elemente Pb-Stufen (Meisterschaftsklasse) ab 2008 (9-11)

9	P 7B (1,10m) Handstütz-Sprungüberschlag	P 8B Hüft-Aufzug Rückschwung (160°) Felgumschwung (90°), Kippaufschwung Aufhocken Kippaufschwung, Rückschwung (90°) Riesen-Felgaufschwung, Felgabschwung i.d. Hang 1-2 Grundschwünge Vorschwung, ½ LAD	P 8B Heben i.d. Handstand; Aufhocken i.d. Hockstand Spagatsprung (160°) ½ LAD a.d. li. Bein; Sissone (160°) ½ Coupé-LAD einbeinig Langs. Handstütz-Überschlag rw. m. gespreizten Beinen i.d. Standwaage; Hocksprung; Standwaage Pferdchensprung ½ LAD li. Beidbeinig mit gleichzeitigem Aufrichten i.d. Ballenstand Schwingen i.d. Querhandstand (2 Sek.), ¼ LA- Drehung i.d. Seithandstand (1 Sek.) ¼ LA- Drehung zum Senken	P 8B Handstütz-Überschlag seitwärts mit ¼ Drehung gegen die Bewegungsrichtung, Heransetzen des zweiten Beines, beidbeiniger Absprung, Flick-Flack mit gespreizten Beinen und einbeiniger Landung Stecksprung, Spreizsprung (160°) Heben i. d. langsamen Handstütz-Überschlag vw., langsamer Überschlag rw. (Tictac) Chassé, Spagatsprung (160°) Rondat, Flick-Flack, Strecksprung, Felgrolle i. d. Liegestütz Querspagat
10	P 7B (1,20m) Handstütz-Sprungüberschlag	P 9B Kippaufschwung Rückschwung i.d. Handstand Felgumschwung (160°) Kippaufschwung Aufbücken, Aufbück-Umschwung rw. Kippaufschwung Rückschwung i.d. Handstand 2x Riesen-Felgumschwung Abgang: Salto rw. gestreckt	P 9B Heben i.d. Handstand (Schweizer) Flick-Flack i.d. Stand (Landung einbeinig, Spielbein 90°) 1/1 Coupé-LAD zur Vorhalte (90°) Spagatsprung mit Beinwechsel (160°) Aus Standwaage (2 Sek.) Langsamer Handstütz-Überschlag vw. (Spielbein Vorhalte) Strecksprung mit Bogenspannung Strecksprung mit Rückspreizen eines gebeugten Beines (90°) Handstütz-Überschlag seitwärts mit ¼ Drehung gegen die Bewegungsrichtung, Salto rw. gehockt	P 9B Rondat, Flick-Flack, Salto rw. gestreckt direkt Spreizsprung (180°) Spagatsprung m. Beinwechsel (180°) Schersprung vw., Schritt, Absprung li. zum Fouetté, re. Bein i. Rückhalte Handstütz-Überschlag vw., Salto vw. gestreckt 1/1 Coupé LAD Langsamer Handstütz-Überschlag rw. mit gespreizten Beinen Felgrolle mit ½ LAD im Handstand rw. zum Abrollen i.d. Hocksitz Überschlag sw. m. Landung gegen d. Bewegungsrichtung, a. d. beidbeinigen Absprung Flick-Flack mit gespreizten Beinen und einbeiniger Landung i. d. Schrittstellung, Salto rw. gestreckt mit gespreizten Beinen
11	P 10B (1,25m) Handstütz-Sprungüberschlag mit ¼ - ½ Drehung i.d. 1. Flugphase & Salto rw. gehockt i.d. 2. Flugphase (Tsukahara)	P 10B Kippaufschwung Rückschwung i.d. Handstand, ½ LAD Kippaufschwung, Rückschwung i.d. Handstand Felgumschwung (180°) i.d. Handstand Kippaufschwung, Rückschwung Felgabschwung mit Kontern zum Griffwechsel vom unteren zum oberen Holm Kippaufschwung Rückschwung i.d. Handstand 2x Riesen-Felgumschwung Abgang: Salto rw. gestreckt	P 10B Vom Sprungbrett: Anlauf, Strecksprung (Landung: ein Bein Rückhalte 90°) Spagatsprung mit Beinwechsel (180°) ½ Piqué-LAD mit Coupé (gleich Vorhochspreizen 135°) Handstütz-Überschlag vw. Direkt danach Schafsprung Flick-Flack, Flick-Flack (Rückhalte Spielbein 90°) 1/1 LAD einbeinig, direkt Schritt ½ LAD re. mit vorgespreiztem li. Bein (90°) Abgang: Rondat, Salto rw. gehockt mit Aufstrecken vor der Landung	P 10B Rondat, Flick-Flack, Salto rw. gestreckt mit 1/1 LAD 1/1 LAD Passé Spagatsprung m. Beinwechsel (180°), Spagatsprung mit ¼ LAD Spreizsprung mit ½ LAD Handstütz-Überschlag vw., Salto vw. gestreckt, Salto vw. gehockt Spagatsprung mit 1/1 LAD Langsamer Handstütz-Überschlag rw. mit gespreizten Beinen (180°) Schersprung vw., Absprung li. zum Fouetté Rondat, Flick-Flack, Salto rw. gestreckt