

Turnerische Elemente

Gültig in Bayern ab Februar 2010

Reck/Barren:

Angänge:	beidbeiniger Sprung in den Stütz Spreizkipppaufschwung mit Rückspreizen Hüftaufschwung aus der Schrittstellung
am Holm:	Vorspreizen Rückschwung Anerkennungen bis min. 35° Aus dem Spreizsitz ½ Drehung über das vordere Bein Vorhocken eines Beines Spreizumschwung vorwärts
Abgang:	Hüftabzug aus dem Stütz

Balken:

Angänge:	Sprung in den Stütz, Vorspreizen eines Beines mit ¼ Drehung in den Grätschsitz Drehsprungaufhocken Sprungaufhocken mit und ohne Handstütz
Auf dem Balken:	Strecksprung Schwebesitz Standwaage ½ Drehung auf einem Bein Grätschwinkelstütz (auch als Angang) Flüchtiger Handstand ½ Drehung in der Hocke
Abgänge:	Rondat Beidbeiniger Absprung zum Hocksprung oder Grätschistsprung

Boden:

Spagat
Strecksprung mit ½ Drehung
Strecksprung mit Beinwechsel
Rolle vorwärts
Sprungrolle
Rolle rückwärts
Standwaage
Kopfstand