



Elementkatalog BODEN

Basisstufe + Schule	Oberstufe
Rolle vorwärts <u>oder</u> Sprungrolle	Radwende (Rondat)
Beliebige Rolle rückwärts	Handstütz-Überschlag vorwärts <u>oder</u> Freies Rad
Rad <u>oder</u> einarmiges Rad	Flick-Flack
Handstand (auch flüchtig) <u>oder</u> Handstand mit mind. 1/2 Drehung	Salto vorwärts <u>oder</u> Salto vorwärts mit 1/2 Drehung
Sprung mit 1/1 Drehung <u>oder</u> Kopfstand (2 sek.)	Salto rückwärts <u>oder</u> Salto rw. mit 1/2 Dr. (inkl. Twist)
Wechsel-/Nachstellschritt und Schersprung bzw. Pferdchenhüpfer	Handstand mit mind. 1/1 Drehung <u>oder</u> Krafthandstand (2 sek.)
Beliebige Standwaage (2 sek.) <u>oder</u> Spagat (2 sek.)	Standwaage (2 sek.) <u>oder</u> 2-teilige gymnastische Sprungserie
Radwende (Rondat)	Sprung mit mind. 1 1/2 Drehung <u>oder</u> mind. 1 1/2 Drehung auf einem Bein
Handstütz-Überschlag vorwärts <u>oder</u> Flick-Flack	Bogen(gang) vw. <u>oder</u> rw. <u>oder</u> Kopfstütz-Überschlag <u>oder</u> Rolle rw. durch den Handstand (auch flüchtig)
Salto vorwärts <u>oder</u> rückwärts	Salto mit 1/1 Drehung