

**Turner:**

---

**Boden**

---

**Linie 1**

- Hechtüberschlag mit Minitramp
- Anhüpfer, Handstütz-Überschlag auf beiden Beinen (= BK 1.1)
- Schrittüberschlag
- Anhüpfer, Schrittüberschlag, Handstütz-Überschlag (= BK 1.2)
- Anlauf, Handstütz-Überschlag, Hechtüberschlag, Prellsprung (= BK 1.3)

**Linie 2**

- Flick-Flack aus dem Minitramp oder auf der Trampolinbahn
- Flick-Flack aus dem Stand oder flüchtigen Stand (= BK 3.1)
- Anhüpfer, Rondat 2 Flick-Flack
- Rolle rw 2 Flick-Flack (= BK 3.2)
- Anlauf, Rondat Flick-Flack Salto rw c (= BK 4.1)

---

**Pauschenpferd**

---

**Linie 1**

- 5 Kreisflanken (Pilz)
- 10 Kreisflanken (Pilz) (= BK 1.1)
- Gegendrehen (360° - Pilz) – in höchstens 5 Kreisflanken
- Kreisflanken auf den Pauschen 10x (Pferd) (=BK 1.3)
- Kreisflanken auf einer Pausche **5x** (Pilz) (= BK **1.4**)

**Linie 2**

- 5 Querkreisflanken am Bock
- 5 Querkreisflanken mit Blick zum Gerät
- **10 Querkreisflanken** mit Blick nach außen (= BK 2.1)
- 1/2 Wandern vw im Querstütz
- 3/3 Wandern vw im Querstütz, Kreisflanken im Querstütz auswärts 2x (Pferd ohne Pauschen) (= BK 2.2)

**Linie 3**

- 5 Spreizkreisflanken (Pilz) (= BK 4.1)
- 10 Spreizkreisflanken (Pilz) (= BK 4.2)
- Spreizkreisflanke, Gegenkehren (180° - Pilz) in 2 KF (= BK 3.3)
- 5 Spreizkreisflanken (Pferd)
- 5 Spreizkreisflanken (Boden) (= BK 3.2)

Turner:

---

## Ringe

---

### Linie 1

- Handstand auf Klötzern 3"
- Handstand 15" (Klötzer auf Minitramp)
- Zugstemme, Streckstütz, Winkelstütz 5"
- Zugstemme, Streckstütz, Winkelstütz, Handstand 3"
- Zugstemme, Streckstütz, Winkelstütz, Schweizer 10" (= BK 2.3)

### Linie 2

- Grundsprung, vorschwungbetont (= BK 1.1)
  - Grundsprung, rückschwungbetont (= BK 3.1)
- Wichtig! Beide Linien werden zusammen (gleichzeitig) abgetestet und zu einer Note aufaddiert.

---

## Sprung

---

Die Höhen der Geräte richten sich nach den Höhen der entsprechenden Altersklassen

### Linie 1

- Sprungrolle über Kasten
- Handstütz-Sprungüberschlag in die Rückenlage
- Handstütz-Sprungüberschlag in den Stand (deutlicher Ferseneinsatz)
- Absprung vom Brett, Salto vw a
- Absprung vom Brett, Salto vw a (LH ca. 1,00 m) (= BK 1.3)

### Linie 2

- 2 Kastendeckel hintereinander: Rondat auf WBM in die Rückenlage (Schiffchen-Haltung)
- Rondat in Markierung, Strecksprung auf Mattenberg in Rückenlage
- Rondat in den Stand auf Mattenblock (Höhe der Stützebene, Tsukahara-Ansatz) (= BK 2.2)
- Rondat, Salto rw a mit Sprungbrett
- Rondat, Flick-Flack zum Stand auf Mattenberg mit gekrümmter Körperhaltung (Schiffchen-Haltung)

---

## Barren

---

### Linie 1

- Grundschwung\*
- Grundschwung (davon mindestens 2x in den Handstand)\*
- Grundschwung in den Handstand 5x (= BK 1.1)\*
- Rückschwung, Beineinsatz mit Springen 5x in Handstandnähe (maximale Abweichung 15°) (= BK 2.2)
- Kehrwende (45°) (= BK 1.2)

\*Sowohl der VS als auch der RS müssen bewertet werden. Mittelwert soll ganzzahlig sein.

### Linie 2

- Kipphang-Pendel (5x) (= BK 4.1)
- Schwebekippe in den Stütz
- Sprung in den Hang, Kippe in den Stütz, Rückschwung, Kipphang-Pendel, Kippe in den Stütz, Rückschwung (= BK 4.2)
- Sprung in den Hang, Kippe in den Stütz, Rückschwung in den Handstand (= BK 3.1)
- Sprung in den Hang, Kippe in den Stütz, Rückschwung, Abschwingen in den Hang, Salto rw geh. (= BK 3.2)

---

## Reck

---

### Linie 1

- Schwingen im Langhang
- Kontern, Felgunterschwingung zum GS handstandnah (in beide Richtungen)
- Kontern, Felgunterschwingung zum GS handstandnah, freie Felge, Riesenfelgumschwünge
- Kontern, Felgunterschwingung zum RS handstandnah, freie Felge, Riesenfelgumschwünge und Riesenstemmumschwünge (abwechselnd 2x je 2x)
- Kontern, Felgunterschwingung zum RS handstandnah, freie Felge, 2 Riesenfelgumschwünge, 2 Riesenstemmumschwünge, Riesenfelgumschwünge und Aufbückumschwung zum Riesenfelgumschwung

### Linie 2

- Hangkehre mit Höhengewinn
- Riesenfelgumschwung  $\frac{1}{2}$  Drehung (mit einem Riemchen und einem Schlaufen > 45°)
- Riesenfelgumschwung  $\frac{1}{2}$  Drehung (> 45°), Riesenfelgumschwung
- Pendeldrehung (gegriffen) 3x (> 45°) (= BK 2.2)
- Pendeldrehung (gesprungen) 3x (> 45°) (= BK 2.3)

Turner:

---

---

## Trampolin

---

### Linie 1

- Salto vw c
- Salto vw a, Sprungrolle (= BK 2.1)
- Salto vw a, Salto vw a (mit Raumgewinn)
- Doppelsalto vw geh. (Grube / Block) (= BK 1.1)
- Doppelsalto vw geh. mit  $\frac{1}{2}$  LAD (Grube / Block)

### Linie 2

- Salto rw c
- Salto rw a
- Salto rw geh. (je ein Zwischensprung möglich) 5x (= BK 4.1)
- $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$ , 1/1 rw - 2x (= BK 3.1)
- $\frac{3}{4}$  Salto rw Bauchlage,  $\frac{1}{4}$  Salto ( $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$ , 1/1) (= BK 3.2)