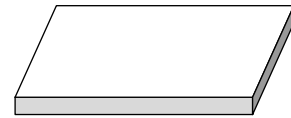
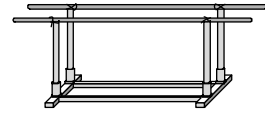


Boden (Jungen)

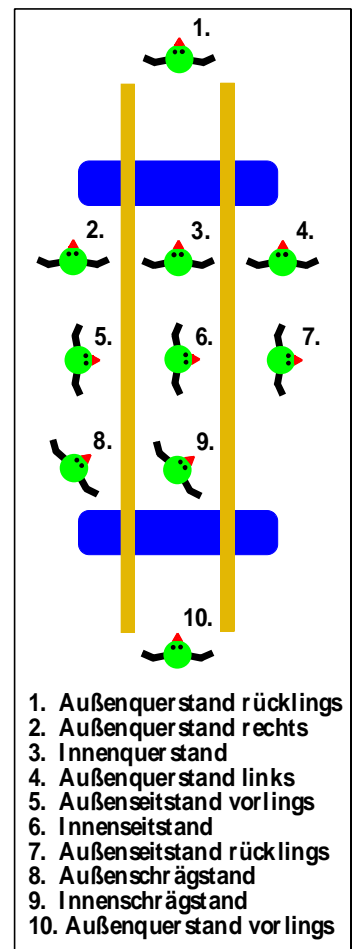


- 1) Rolle vorwärts, Strecksprung, Zurückrollen zur Kerze, Abrollen, Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung, Rolle vorwärts.
- 2) Angehen, Rolle über ein Kastenteil, Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung, Rolle rückwärts in den Stand.
- 3) Angehen, Flugrolle über ein Kastenteil, Handstand gegen eine Hilfe, zurück in den Stand, Rolle vorwärts, Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung, Rolle rückwärts in den Stand.
- 4) Angehen, Flugrolle, Handstand abrollen, Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung, Rolle rückwärts in den Stand, Zwischenschritte und Rad mit Auslaufschritten oder Radwende.
- 5) Anlauf, Radwende, Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung, Flugrolle (dynamisch ausgeführt!), Handstand abrollen, Strecksprung, Rolle rückwärts durch den hohen Hockstand, Anlauf und Rad mit Auslaufschritten.
- 6) Anlauf, Radwende, Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung, Flugrolle (dynamisch ausgeführt!), Zwischenschritt und Handstand, Abrollen, Strecksprung und Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand, Rad seitwärts von der Matte, Anlauf und Salto vw mit einem Sprungbrett auf den Weichboden.
- 7) Anlauf, Handstandüberschlag, weiter Schritt und Handstand, Abrollen, Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung, Radwende, Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand, Rad seitwärts von der Matte, Anlauf und Salto vw mit einem Sprungbrett auf den Weichboden.
- 8) Anlauf, Handstandüberschlag, Flugrolle in den Hockstand, mit geschlossenen Beinen zum Handstand abrollen, Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung, Radwende, Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand, Anlauf und Salto vw mit einem Sprungbrett auf blaue Doppelmatte.
- 9) Radwende, Rolle rückwärts d.d. flüchtigen Handstand, Rolle rückwärts zur Nackenkippe in den Stand, Anlauf und Handstandüberschlag, Aufschwingen in den Handstand, $\frac{1}{2}$ Drehung und Abrollen, Strecksprung, Anlauf und Salto vw mit einem Sprungbrett auf blaue Doppelmatte.

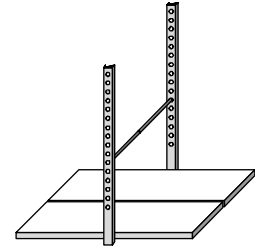
Barren (Jungen)



- 1) Sprung in den Stütz, Vorschwingen in den 4-Füßlerstand rücklings, Rückschwung, Vorschwung zum Außenquersitz, Niedersprung.
- 2) Laufkehre links, Vorlaufen zum Barrenende und Laufkehre rechts, Vorlaufen zum Barrenende, Sprung in den Stütz, Schwingen und Kehre zum Außenquerstand.
- 3) Sprung in den Stütz, Vor- und Rückschwingen mit Aufhocken hinter den Händen, Einschwingen und Kehre links (oder rechts), Vorlaufen zum Barrenende und Sprung in den Stütz, Vor- und Rückschwingen mit Hockwende zum Außenseitstand vorlings.
- 4) (niedriger Barren) Aus dem Seitstand vorlings Hockwende in den Stütz (mit kleinem Kasten), Zwischenschwünge zum Grätschsitz, Vorgreifen und Einschwingen, Rückschwung und Hockwende zum Außenseitstand vorlings.
- 5) (niedriger Barren) Von der Seite Anlauf und Hockwende in den Stütz (mit einem Sprungbrett), Zwischenschwünge zum Grätschsitz, Rolle vw i.d. Grätschsitz, Vorgreifen zum Barrenende und Einschwingen, Abgrätschen am Barrenende i.d. Außenquerstand rücklings v.d. Gerät.
- 6) (niedriger Barren) Sprung in den Stütz, Zwischenschwünge, aus dem Schwingen Rolle vw in den Grätschsitz, Heben i.d. Oberarmstand, Rücksenken i. d. Stütz und Vorschwingen i. d. Grätschsitz, Vorgreifen zum Barrenende, Zwischenschwünge, Kreishockwende am Barrenende i.d. Außenquerstand.
- 7) (Barren brusthoch) Aus dem Sturzhang Kippaufschwung am Barrenende i.d. Grätschsitz, weit vorgreifen, Einschwingen und Oberarmstand, Abrollen i.d. Grätschsitz, Vorgreifen zum Barrenende, Zwischenschwünge, Kreishockwende am Barrenende i.d. Außenquerstand.
- 8) (Barren schulterhoch) Sprung in den Oberarmhang und Vorschwingen i.d. Oberarmlage, Oberarmkippe, Vor- und Rückschwingen zum Oberarmstand, Rücksenken i.d. Stütz, Kreishockwende.
- 9) (schulterhoch) Sprung in den Oberarmhang, Vorschwingen i.d. Oberarmlage, Oberarmkippe, Oberarmstand, Rolle vorwärts i.d. Oberarmhang und Schwungstemme rückwärts, Zwischensprünge und Kreishocke.



Reck (Jungen)



- 1) (brusthoch) Sprung in den Stütz, Felgabzug in den Stand, Federn, Unterschwingung.
- 2) Sprung in den Stütz, Überspreizen eines Beines, zurückfallen in den Kniehang und Knieaufschwung, Rückspreizen, Felgabzug und Unterschwingung.
- 3) Felgaufschwung, Überspreizen eines Beines, zurückfallen in den Kniehang und Knieaufschwung, Rückspreizen, Niedersprung und Unterschwingung.
- 4) (kopfhoch) Felgaufschwung, Felgumschwung, Niedersprung, Unterschwingung.
- 5) (reichhoch) Felgaufschwung, Felgumschwung, Unterschwingung aus dem Stütz.
- 6) (reichhoch) Felgaufschwung mit geschlossenen Beinen, Felgumschwung, Unterschwingung aus dem Stütz mit $\frac{1}{2}$ Drehung
- 7) (reichhoch) Felgaufschwung mit geschlossenen Beinen, Felgumschwung, Hocke.
- 8) (reichhoch) Laufkippe, Felgumschwung, Hocke.
- 9) (reichhoch) Laufkippe, Felgumschwung, Fallkippe, Hocke.

Sprung (Jungen)



- 1) Bock quer (100cm): Grätsche
- 2) Kasten quer (4-teilig): Hockwende oder Aufhocken und Strecksprung ab.
- 3) Doppelbock: Grätsche oder
Kasten: quer (4-teilig) Hocke
- 4) Kasten quer (5-teilig) 50cm Brettabstand: Hocke
- 5) Kasten quer (5-teilig) 80cm Brettabstand: hohe Hocke (Hüfte schulterhoch) oder
50cm Brettabstand: Grätsche
- 6) Kasten lang (5-teilig): Grätsche
- 7) Kasten lang (5-teilig): Hocke
- 8) Pferd lang (120cm): Hocke oder
Kasten lang (5-teilig) Handstandüberschlag