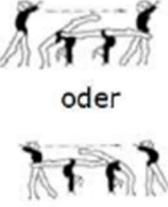


	Jahrgang	Jahrgang	Jahrgang	Jahrgang
	2020 2019	2018 2017	2016 2015	2014 2013 und älter
Rolle	Rolle vorwärts	Rolle rückwärts	Rolle rückwärts schön	Rolle rückwärts schön
Rad	Rad erkennbar	Rad schön	Rad 1armig	Rad 1armig schön
Rondat	n.z.	n.z.	Rondat erkennbar	Rondat schön
Handstand	n.z.	1sek	3sek (Schritte erlaubt)	3sek (keine Schritte erlaubt)
Brücke	Brücke erkennbar	Brücke schön	Brücke schön	Bogen rückwärts oder vorwärts erkennbar
Springen 1	10x Hasen am Stück	10x Hasen am Stück	10x Hasen am Stück	10x Hasen am Stück
Springen 2	10x Frösche am Stück	10x Frösche am Stück	10x Frösche am Stück	10x Frösche am Stück
Hängen an der Sprossenwand	20sek	20sek	20sek	20sek
Liegestütz	10 sek Position halten	5x Liegestütz zu Plank	5x	10x
Grätschsitz, Hände auf Kniehöhe am Boden, Bein einzeln heben	5x links, 5x rechts	5x links, 5x rechts	5x links, 5x rechts	5x links, 5x rechts
Gleichgewicht	einbeinig stehen (min 15sek)	kleine Standwaage links und rechts (je min 15sek)	große Standwaage links und rechts (je min 5sek)	große Standwaage links und rechts (je min 10sek)
Spagat	Spagat	Spagat	Spagat	Spagat
Choreo	Choreo	Choreo	Choreo	Choreo

Anmerkung:

erkennbar = Übung kann alleine geturnt werden, ist aber technisch nicht perfekt

schön = Übung kann alleine geturnt werden und ist technisch richtig

kleine Standwaage	große Standwaage	Brücke	Bogen
<p>beide Beine gestreckt, ein Bein vom Boden weg</p> 	<p>beide Beine gestreckt, oberes Bein und Oberkörper über der Waagerechten</p> 	<p>Schulter über Händen oder darüber hinaus, Beine gestreckt</p> 	 <p>oder</p>
Hasen	Frösche	Rondat	
<p>Start in Hocke, Beine geschlossen, vorspringen auf Hände, mit den Füßen nachspringen, usw.</p> 	<p>Start in Hocke, Beine offen und Hände dazwischen am Boden, hochspringen (dabei Körper ganz strecken), wieder in Hocke landen</p> 	<p>Start wie ein Rad, dann Beine schließen und mit halber Drehung zu Boden stellen</p> 	