

	Jahrgang	Jahrgang	Jahrgang	Jahrgang
	2021 2020	2019 2018	2017 2016	2015 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 1	10 sek Position halten	5x Liegestütz zu Plank	5x	10x
Liegestütz 2	Liegestütz Position – mit den Händen so weit wie möglich vorgehen – 3s halten	Liegestütz Position – mit den Händen so weit wie möglich vorgehen – 3s halten	Liegestütz Position – mit den Händen so weit wie möglich vorgehen – 3s halten	Liegestütz Position – mit den Händen so weit wie möglich vorgehen – 3s halten
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
Mini Tramp 1	Strecksprung	Strecksprung	Strecksprung	Strecksprung
Mini Tramp 2	Frosch	Frosch	Frosch	Frosch
Mini Tramp 3	Rolle	Rolle	Rolle	Rolle
Mini Tramp mit Kasten	Strecksprung auf Kasten	Strecksprung auf Kasten	Strecksprung auf Kasten	Strecksprung auf Kasten

Anmerkung:

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

schön = Übung kann alleine geturnt werden und ist technisch richtig

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