

**Grundelemente (GE), die nicht im C. d. P. aufgeführt sind
– für Kreis-, Bezirks- und Landesliga**

STUFENBARREN

1. Sonstiges:

- Aufhocken

2. Auf- und Umschwünge:

- Hüftaufschwung
- Hüftumschwung vorlings rückwärts und vorwärts

3. Abgänge:

- Felgunterschwing mit und ohne Aufgrätschen (auch Unterschwing mit ½ Drehung in der Übung)

SCHWEBEBALKEN

1. Aufgänge:

- Hockwende
- Aufhocken
- Durchhocken eines Beines
- Spagat
- Auflaufen mit Stütz einer Hand

2. Gymnastische Sprünge:

- Pferdchensprung
- Hocksprung
- Strecksprung auch mit Beinwechsel oder halber Drehung
- Schrittsprung Spreizwinkel <135°
- Schersprung

3. Sonstiges:

- Halbe Drehung auf einem Bein
- Spitzwinkelstütz mit gegrätschten Beinen (auch als Aufgang möglich)
- Standwaage
- Handstand
- Rolle vw und rw

4. Abgänge:

- Grätschrittsprung
- Radwende
- Handstützüberschlag vw
- freie Radwende

BODEN

1. Akrobatische Elemente:

- Rolle vorwärts und Rolle rückwärts
- Felgrolle mit gebeugten Armen und mit gestreckten Armen
- Sprungrolle mit gebeugter Hüfte
- Bogengang vw und rw
- Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad)

2. Gymnastische Sprünge:

- Strecksprung mit ganzer Drehung
- Pferdchensprung auch mit halber Drehung
- Schrittsprung < 135° Spreizwinkel
- Hockspreizsprung
- Schersprung

3. Sonstiges:

- Standwaage