

# BODEN

A	Spagatsprung	
A	1/4 Dr. Grätschsprung oder 1/4 Dr. Seitgrätschsprung	
A	DS Hockbück	
A	Bücksprung	
A	Grätschsprung oder Seitgrätschsprung	 
A	Schuschunowa	
A	Quergrätsch bbg. oder Rehsprung oder Rehsprung 1/2 Dr. oder Sissone	   
A	Galopp- oder Schersprung	 
A	Hockbück (Wolf, Pistole)	
A	Sprung fouetté (1/2 Dr. ins Rücksprizen)	
A	Strecksprung 1/1, auch einbeinig abgesprungen, Spielbein beliebig	

A	1/1 Drehung	
---	-------------	--

A	Handstand	
A	Hechtrolle	
A	Rolle rw. in Handstand mit Dreh.	
A	Brücke rw. 1/1	
A	ÜS, Hecht-ÜS, Onodi	  
A	Rondat	
A	Flickflack	
A	Salto vw. geh./geb.	
A	freier ÜS	
A	Rad oder fr. Rondat	 
A	Salto sw.	
A	Salto rw. geh/geb./gestr.	
A	Temposalto	

B	Spagat 1/2 Dr.	
B	Kadett	
B	Durchschlagsprung	
B	Johnson	
B	Schafsprung	
B	Grätschrit/Seit 1/2 oder Quergrätsch 1/2	 
B	Ringspreiz oder Rehringspreiz oder Spreizsprung zum Ring bbg.	  
B	Galopp 1/1	
B	Vorhalte 1/2	
B	Hock 1/1	
B	Hockbück 1/1	

B	Doppeldrehg.	
B	1/1 vorgehaltene Dr.	
B	1/1 Dr. mit Rückhalte	
B	1/1 Dr. Hochhalte	
B	1/1 Taucherdr.	
B	1/1 Kosakendrehung (Wolfdreh.)	

B	Handstand 540°-720°	
B	Felgrolle 540°-720°	
B	Flick-Flack 1/1	
B	Salto vw. geh./geb. 1/2	
B	Salto vw. gestreckt, auch mit 1/2 LAD	
B	Twist	
B	Salto rw. 1/2 oder 1/1	

C	Spagat 1/1 einbeinig oder Seitspagat 1/1 einbeinig	 
C	DS 1/2 oder Johnson 1/2	 
C	DS zum Ring	
C	Spagat zum Ring	
C	Bück 1/1	
C	Seitgr. 1/1 bbg. oder Grätschrit 1/1 bbg. oder Quergrätsch 1/1 bbg.	  
C	Strecksprung 2/1	
C	Galopp 2/1	
C	Sprung mit Vorhalte 1/1	
C	Hock 2/1, auch in die Bauchlage	 

C	Dreifachdr.	
---	-------------	--

C	ÜS 1/1	
C	Strecksalto vw. 1/1	
C	Strecksalto vw. 1 1/2	
C	Salto rw. 1 1/2	
C	Doppelmühle	

D	Kadett 1/1 o. Schrittsprung 1 1/2	 
D	DS 1/1 oder Johnson 1/1 oder Spreiz 1 1/2	  
D	Spreiz 1 1/2	
D	Seitgrätsch 1 1/2 oder Grätschrit 1 1/2 oder Grätsch 1 1/2	  

D	2/1 Drehg. Rückhalte	
D	2/1 Drehg. Hochhalte	
D	2/1 Drehg. vorgehalten	
D	2/1 Kosakendrehung	

E	3/1 Kosakendrehung	
E	Vierfachdrehung	

D	Doppelsalto rw. geh.	
---	----------------------	--

NE	Rad	
NE	Rad einarmig	
NE	langsamer ÜS vw. oder langsamer ÜS vw.-rw. (Tick-Tack)	 
NE	langsamer ÜS rw. (auch aus Hock-Strecksitz)	
NE	Schersprung	
NE	Hocksprung	
NE	Felgrolle (kein akro. Element)	
NE	Rolle rw.	
NE	Rolle vw.	
NE	Strecksprung mit 1/2 LAD	
NE	Halten: Kopfstand	
NE	Halten: Standwaage	
NE	freie Rolle in den Stand	

ab AK 40