

**BALKEN BALKEN BALKEN BALKEN BALKEN BALKEN BALKEN BALKEN BALKEN BALKEN BALKEN BALKEN BALKEN BALKEN BALKEN BALKEN**

A	Spagatsprung entwickelt	B	Spagatsprung gestreckt	C	Spagat 1/2 Dr.	D	Hockbück 1/1
A	DS Hockbück	B	Quergrätschsprung	C	Quergrätsch 1/2		Strecksprung 1 1/2
A	Bücksprung	B	Seitgrätsch	C	Kadett	D	DS 1/2
A	Sissone		Grätschrist	C	DS		Bück 1/1
A	Galoppsprung	B	Fouettèsprung 1/2	C	Johnson	D	Spagat zum Ring
A	Hockbück im Querverh.	B	Sprung mit 1/4 Dr. in die Grätschposition	C	Schafsprung	D	Schrittsprung zum Ring
				C	Grätschrist 1/2 Dr.	D	Kadett
A	1/1 Drehung sw. B	B	Bücksprung 1/2 Dr.	C	Strecksprung 1/1	D	Johnson 1/2
		B	Ringsprung	C	Galopp 1/1	D	DS 1/2
A	Standspagat gefasst	B	Rehringsprung	C	Hock 1/1	E	DS zum Ring
A	Standwaage 180°	B	Vorspreiz 1/2			D	Grätschrist 1/1 bbg.
A	Handstand 2 s	B	Galopp 1/2	C	1/1 Rückhalte	E	Spagatsprung 1/1
A	Rad, Rad einarmig	B	Hocksprung 1/2	C	1/1 vorgehaltene Dr.	D	Spreitzsprung 1/1 bbg.
A	Brücke vw.	B	Hockbücksprung 1/2	C	1/1 Dr. Hochhalte		
A	Tick-Tack (vw-Element)			C	1 1/2 Dr. im Hockstand	D	Doppeldreh.
		B	1 1/2 Drehung sw. C			D	1 1/2 vorgehaltene Dr.
A	freier ÜS 1/2 Dreh.	B	1/2 Taucherdreh.	C	Rolle sw. Gestreckt	D	Taucherdrehung 1/1
A	Salto vw.geh., geb.	B	1/1 Dr. im Hockstand	C	Brücke rw. In das Querspagat	E	2/1 vorgehaltene Dr.
A	Salto vw.geh., geb. 1/2						
A	Salto rw. geh., geb., gestr.	B	Spitzwinkelstütz	C	Überschlag vw. mit BW	D	freies Rad
A	Auerbach rw.zur Seite	B	Handstand abrollen	C	Muchina Saolt vw.	D	freies Rondat
		B	freie Rolle	C	Salto rw. geh., geb., gespr.	D	freier ÜS vw.
		B	Felgrolle			D	Salto vw. Geh.
		B	Brücke vw. einarmig	C	Salto vw. gestreckt 1/1		
		B	Brücke rw. einarmig	C	freier ÜS 1 1/2		
B	Twist geh., geb.	B	Sitzbrücke				
B	freier ÜS 1/1						
B	Salto vw. gestreckt	B	Überschlag vw.				
B	Salto vw. gestreckt 1/2	B	Flick-Flack				
B	Salto vw. geh. 1/1	B	Rondat				
B	Auerbach nach vorn geh., geb.	B	Salto rw. 1/1				

.N

# BALKEN

A	Spagatsprung	
A	DS Hockbücksprung	
A	Bücksprung	
A	Sissone	
A	Galoppsprung oder Schersprung	
A	Hockbücksprung	

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

A	Standspagat gefasst	
A	Standwaage 180°	
A	Handstand 2 s	
A	Rad, Rad einarmig (versch. Element)	
A	Brücke vw.	
A	Tick-Tack (vw-Element)	
A	Brücke rw.	
A	Rolle rw.	

## Abgänge

A	freier ÜS 1/2 Dreh.	
A	Salto vw. geh., geb.	
A	Salto vw. geh., geb. 1/2	
A	Salto rw. geh., geb., gestr.	
A	Auerbach rw. zur Seite (auch + 1/2)	

B	Quergrätschsprung	
B	Seitgrätsch o. Grätschrit	
B	Fouettèsprung 1/2	
B	Sprung mit 1/4 Dr. in die Grätschposition	
B	Bücksprung 1/2 Dr.	
B	Ringsprung	
B	Rehringsprung	
B	Vorspreiz 1/2 oder Strecksprung 1/1	
B	Galopp 1/2	
B	Hocksprung 1/2	
B	Hockbücksprung 1/2	

B	1 1/2 Drehung	
B	1/2 Taucherdrehung	
B	1/1 Dr. im Hockstand	

B	Spitzwinkelstütz	
B	Handstand abrollen	
B	freie Rolle	
B	Brücke vw. einarmig	
B	Brücke rw. einarmig	
B	Sitzbrücke	

B	Überschlag vw.	
B	Flick-Flack	
B	Rondat	

## Abgänge

B	freier ÜS 1/1 oder freies Rad 1/1	
B	Salto vw. gestreckt, auch mit 1/2 LAD	
B	Salto vw. gehockt mit 1/1 LAD	
B	Twist geh./geb.	
B	Salto rw. 1/1 LAD	
B	Auerbach rw. nach vorn geh./geb.	

C	Spagat 1/2 Dr.	
C	Quergrätsch 1/2	
C	Grätschrit 1/2 Dr.	
C	Durchschlagsprung	
C	Johnson	
C	Schafsprung	
C	Galopp 1/1	
C	Hock 1/1	

C	1/1 Rückhalte	
C	1/1 vorgehaltene Dr.	
C	1/1 Dr. mit Hochhalte	
C	1 1/2 Dr. im Hockstand	

C	Felgrolle	
C	Rolle sw. Gestreckt	
C	Brücke rw. In den Querspagat	

C	Überschlag vw. mit BW	
C	Muchina Salto vw. (Absprung einb.)	
C	Salto rw. geh., geb., gestr. gespreiz	

## Abgänge

C	Salto vw. gestreckt 1/1	
C	freier ÜS 1 1/2	
C	Salto rw. gehockt/gestreckt 1 1/2	

D	Hockbück 1/1	
D	Strecksprung 1 1/2	
D	DS 1/2	
D	Bück 1/1	
D	Spagat zum Ring	
D	Schrittsprung zum Ring	
D	Kadett	
D	Grätschrit 1/1 bbg.	
D	Spreizsprung 1/1 bbg.	
E	Johnson 1/2	
E	DS zum Ring	
E	Spagatsprung 1/1 (Ka)ett 1/29	

D	Doppeldreh.	
D	1 1/2 vorgehaltene Dr.	
D	Taucherdrehung 1/1	
D	2/1 oder 2 1/2 Hockdrehung	
D	1/1 Dr. Spielbein rw. gehalten mit 2 Händen	
D	1 1/2 Dr. Hochhalte	
E	Dreifachdreh.	
E	2/1 vorgehaltene Dr.	
E	3/1 Hockdrehung	

D	freies Rad	
D	freier ÜS vw.	
D	Salto vw. geh. (Absprung beidb.)	
D	Salto sw.	
E	freies Rondat gehockt o. gebückt	

## Angänge

A	alle Angänge sind A	
B	Aufrollen	
B	Schweizer 2 s	
B	Grätschwinkelsprung über den Balken vl.	
B	Spagatsprung einbeinig (am Ende)	
C	Strecksprung mit 1/2 LAD	
C	Sprung ins Querspagat frei	

NE	Rolle vw.	
NE	Hocksprung	
NE	Strecksprung 1/2	
NE	Doppelwechselsprung	
NE	1/2 Drehung auf einem Bein	
NE	einf. Wechselsprung	

NE	Abgang: freies Rondat	
NE	Abgang: ÜS vw.	
NE	Abgang: ÜS vw. frei	

Ab AK 40	NE	Rolle rw. in Kniestand	
	NE	einf. Wechselsprung	
	NE	1/1 Drehg. im Kniestand	
	NE	Halten: Kopfstand (2 Sek.)	
	NE	Halten: Standwaage (2 Sek.)	
	NE	Abgang: Rondat	