

1 Boden - Sol

= erfüllt Anforderung Element zum oder durch den Handstand (i-Pose)

= met exigence élément à ou par l'app. renv. (pos. i)

1.01 Standarten, Handstand

Les stations, positions et les appuis renversés

10101	B	Kerze --
		Chandelle --
10102	5	Unterarmstand --
		Appui renv. sur les avant-bras --
10103	4	Kopfstand --
		Appui renv. sur la tête --
10104	5	Aus Kopfstand mit Schwung zum Hstand
		De l'appui renv. sur la tête s'élever avec élan à l'appui renv.
10105	6	Aus Kopfstand mit Schwung zum Hstand --
		De l'appui renv. sur la tête s'élever avec élan à l'appui renv. --
10106	4	Hochschwingen zum Hstand und abrollen oder abrollen zum Stand oder Grätschstand
		S'établir à l'appui renv. et rouler en avant à la station ou à la stat. les j. écartées
10107	5	Hochschwingen zum Hstand und abrollen mit gestr. Beinen zum Stand
		S'établir à l'appui renv. et rouler en avant avec j. td. à la stat.
10108	4	Hochschwingen zum Hstand und zurück
		S'établir à l'appui renv. et retour à la station
10109	6	Hochschwingen zum Hstand --
		S'établir à l'appui renv. --
10110	6	Hstand -- mit quergegr. Beinen
		Appui renv. j. écartées transv. --
10111	6	Hstand -- mit seitwärtsgegr. Beinen
		Appui renv. j. écartées lat. --
10112	6	Hochschwingen zum Hstand und 1/2 Dr.
		S'établir à l'appui renv. et. 1/2 tour
10113	7	Aus Hstand -- : 1/2 Dr. (oder mehr)
		De l'appui renv. -- : 1/2 tour (ou plus)
10114	7	Hochschwingen zum Hstand und 1/1 Dr. (oder mehr)
		S'établir à l'appui renv. et 1/1 tour (ou plus)
10115	5	1/2 Dr. zum Hstand
		S'établir à l'app. renv. en faisant un 1/2 tour
10116	6	1/2 Dr. zum Hstand --
		S'établir à l'app. renv. en faisant un 1/2 tour et --
10117	4	Handstandhüpfen und abrollen mit gestr. Armen
		Appui renversé repoussé et roulé en av. avec les bras tendus
10118	6	Healy-Quirl zum Liegestütz rl.
		Healy-Quirl à l'appui dorsal
	7	Aus Langsitz Hochschwingen rw. i. d. Handstand mit 1/1 Dr. auf einem Arm
		De la position assise, s'établir en arrière à l'appui renv. avec 1 tour sur un bras

1.02 Kraftelemente Les éléments de force

10201	6	Aus Kopfstand: Heben zum Hstand De l'appui renv. sur la tête, s'élever à l'appui renv.
10202	7	Aus Kopfstand: Heben zum Hstand -- De l'appui renv. sur la tête, s'élever à l'appui renv. --
10203	5	Heben des geb. Körpers mit geb. Armen und gegr. Beinen zum Hstand (oder Hstand --) S'élever corps carpé, jambes écartées, bras fléchis à l'appui renversé (ou renv. --)
10204	6	Heben des geb. Körpers mit gestr. Armen und gegr. Beinen zum Hstand (oder Hstand --) S'élever corps carpé b. td. j. écartées à l'appui renv. (ou renv. --)
	7	Aus Winkelstütz: Heben des geb. Körpers mit gestr. Armen und gegr./geb. Beinen zum Hstand (oder Hstand --) De Equerre: S'élever corps carpé b. td. j. écartées ou serrées à l'appui renv. (ou renv. --)
10205	7	Heben des geb. Körpers mit gestr. Armen und geschlossenen Beinen zum Hstand (oder Hstand --) S'élever corps carpé b. td., jambes serrées à l'appui renversé (ou renv. --)
10206	7	Endorolle (Rolle vw. durch den Grätschwinkelstütz, heben des geb. Körpers mit gestr. Armen und gegr. Beinen zum Hstand oder Hstand --) Roulé en av. à l'équerre j. écartées et s'établir corps carpé, bras tendus, j. écartées à l'appui renversé (ou à l'appui renversé --)
10207	7	Aus Hstand: Senken zum Grätschwinkelstütz -- De l'appui renversé, s'abaisser à l'équerre écartée --
10208	5	Winkelstütz -- Equerre --
10209	5	Grätschwinkelstütz -- Equerre écarté --
10210	7	Spitzwinkelstütz -- (gegr. oder geb.) Equerre jambes levées -- (écartées ou serrées)
10211	6	Aus Winkelstütz --, 1/1 Dr. zum Winkelstütz -- De l'équerre --, 1/1 tour à l'équerre --

1.03 Sitzarten

Les positions assises ou sièges

10301	5	Querspagaat --
		Grand écart transv. --
10302	6	Durchschwimmen
		De la position assise, jambes écartées, s'abaisser à l'écrasement et passer par le grand écart lat. à la position couchée ventrale
10303	6	Seitspagaat --
		Grand écart lat. --
10304	6	Rolle rw. mit geb. Armen durch den Hstand (Streuli) und Durchschub zum Querspagaat --
		Roulé en arrière bras fléchis en passant par l'appui renversé (Streuli) et passé une j. entre les bras au grand écart transv. --
10305	7	Aus Hstand ¹⁾ oder Bögli rw. oder Sitzbögli oder Tic-Tac oder Streuli m. gestr. Armen ¹⁾ : Durchschub zum Querspagaat --
		De l'appui renversé ¹⁾ ou de la souplesse en arrière ou de la pos. assise, souplesse en arr. ou du Tic-Tac ou du streuli bras tendus ¹⁾ : passer une j. entre les bras pour s'abaisser au grand écart transv. --
10306	6	Aus Liegestütz: Durchschub zum Querspagaat --
		De l'appui facial, impulsion pour passer une j. entre les bras au grand écart transv. --

1) = erfüllt Anforderung zum oder durch den Handstand (i-Pose) / met exigence à ou par l'app. renv. (pos. i)

1.04 Waagen

Les balances

10401	5	Standwaage vl. -- oder Standwaage sl. --
		Bal. fac. -- ou Bal. lat. --
10402	6	Standwaage vl. mit Halten eines Beines mit einer Hand --
		Bal. fac. en tenant la jambe avec une main --
10403	7	Standwaage vl. mit Halten eines Beines mit beiden Händen -- (Biellmann)
		Bal. fac. en tenant la jambe avec les deux mains -- (Biellmann)
10404	7	Spreizwaage vl. --
		Bal. fac. une j. écartée lat. --
10405	6	Spreizwaage sl. --
		Bal. une j. écartée de côté en haut --
10406	7	Stützwaage --
		Appui fac. libre -- (planche)

1.05 Sprungarten

Les sauts

10501	B	Strecksprung Saut en extension
10502	B	Strecksprung mit 1/2 Dr. Saut en extension avec 1/2 tour
10503	6	Strecksprung mit 1/1 Dr. Saut en extension avec 1/1 tour
10504	4	Hocksprung Saut groupé
10505	5	Hocksprung mit 1/2 Dr. Saut groupé avec 1/2 tour
10506	5	Hockspreisprung (Kosak) (kann ein- oder beidbeinig gesprungen werden) Saut une jambe tendue en avant, l'autre jambe groupée (l'appel peut se faire avec 1 pied ou pieds joints)
10507	4	Grätschsprung (Absprung beidbeinig) Saut écarté lat. (départ pieds joints)
10508	B	Quergrätschsprung (Absprung beidbeinig) Saut écarté transv. (départ pieds joints)
10509	6	Bücksprung Saut carapé
10510	6	Grätschwinkelsprung Saut carapé écarté
10511	7	Grätschwinkelsprung zur Landung in der Liegestütz vl. (Shoushunova) Saut carapé écarté à l'appui facial avec b. fléchis (Shoushunova)
10512	7	Sprung mit 1/2 Dr., Grätschwinkelsprung zur Landung in der Liegestütz vl. (1/2 Dr. zum Shoushunova) Saut en extension avec 1/2 tour et saut carapé écarté à l'appui facial avec b. fléchis (1/2 tour et Shoushunova)
10513	B	Hopserhüpfer Pas sautillé
10514	B	Nachstellhüpfer vw. Pas chassé transv. en avant (pas rompu sautillé en av.)
10515	4	Anschlagsprung Saut claqué de côté
10516	B	Spreizschlusssprung Saut écarté transv. à la stat. j. jointes
10517	B	Spreizschlusssprung mit 1/4 Dr. Saut écarté transv. à la stat. j. jointes avec 1/4 tour
10518	4	Spreizschlusssprung mit 1/2 Dr. Saut écarté transv. à la stat. j. jointes avec 1/2 tour
10519	B	Galopphüpfer sw. Pas chassé lat. (les pieds ne se croisent pas)
10520	4	Drehsprung Saut tourné

10521	4	Rösslisprung Saut de galop
10522	5	Rösslisprung mit 1/2 Dr. Saut de galop avec 1/2 tour
10523	6	Rösslisprung mit 1/1 Dr. Saut de galop avec 1/1 tour
10524	4	Wechselsprung mit 1/2 Dr. Saut avec changement de j. avec 1/2 tour
10525	4	Rehsprung Saut de biche
10526	B	Laufsprung Saut de course
10527	4	Schersprung Saut de ciseau
10528	6	Schersprung mit 1/2 Dr. (Kadett) Saut de ciseau avec 1/2 t. (saut de cadet)
10529	7	Spagatsprung Saut écart transv. au grand écart
10530	7	Durchschlagsprung Saut écart transv. au grand écart avec changement de j.
10531	7	Ringsprung Saut à la boucle
10532	4	Pirouette 1/2 Dr. einwärts oder auswärts Pirouette 1/2 tour (vers l'intérieur ou vers l'extérieur)
10533	7	Pirouette 1/1 Dr. (oder mehr) einwärts oder auswärts Pirouette 1/1 tour (ou plus) (vers l'intérieur ou vers l'extérieur)
	7	1/1 Dr. im Hockstand auf einem Bein (Wolf-Turn) de la stat accroupie, 1/1 t. sur une jambe

1.06 Rollen Les roulés

10601	B	Rolle vw. Roulé en av. à la station
10602	B	Rolle vw. zum Grätschitz Roulé en av. au siège écart
10603	B	Rolle vw. ohne Aufstützen der Hände Roulé en av. sans aide des mains à la station
10604	4	Rolle vw. zum Grätschstand Roulé en av. j. td. écartées à la stat.
10605	5	Rolle vw. mit gestr. Beinen zum Stand Roulé en av. j. td. serrées à la stat.
10606	5	Aus Kauerstellung: Aufrollen zum Hstand Beinhaltung geh./gegr. De la position accroupie, s'élever à l'appui renversé jambes fléchies ou écartées
10607	6	Aus Kauerstellung: Aufrollen zum Hstand Beinhaltung geb. De la position accroupie, s'élever jambes tendues à l'appui renversé
10608	6	Aus Kauerstellung: Aufrollen zum Hstand und 1/2 Dr. Beinhaltung geh./gegr./geb. De la pos. accroupie, s'établir à l'appui renv. j. gr./éc./td., 1/2 tour à l'appui renversé
10609	6	Einbeinsprungrolle Saut roulé départ d'une j. à la station
10610	5	Sprungrolle vw. oder Sprungrolle vw. gegr. oder Japanersprungrolle Saut roulé en av. à la stat. ou saut roulé en av. j. écartées à la station ou saut roulé japonais

10611	6	Sprungrolle vw. oder Japanersprungrolle mit gestr. Beinen zum Stand
		Saut roulé en av. ou saut roulé japonais avec j. td. à la stat.
10612	6	Sprung mit 1/2 Dr. zur Sprungrolle
		Saut avec 1/2 tour au saut roulé
10613	7	Sprung mit 1/2 Dr. zur Sprungrolle vw. mit gestr. Beinen zum Stand
		Saut avec 1/2 tour au saut roulé et se relever avec les j. tendues
10614	6	Hechtrolle
		Saut de poisson à la station
10615	7	Hechtrolle mit gestr. Beinen zum Stand
		Saut de poisson avec j. td. à la stat.
10616	7	Sprung mit 1/2 Dr. zur Hechtrolle
		Saut avec 1/2 tour et saut de poisson
10617	7	Sprung- oder Hechtrolle mit 1/1 Dr.
		Saut roulé ou saut de poisson avec 1/1 tour
10618	B	Rolle rw.
		Roulé en arr. à la station
10619	B	Rolle rw. zum Fersensitz
		Roulé en arr. arrivée assis sur les talons
10620	B	Rolle rw. in Liegestütz
		Roulé en arr. à l'appui fac.
10621	4	Rolle rw. auf ein Bein
		Roulé en arr. sur une j. à la station
10622	4	Rolle rw. zum Grätschstand
		Roulé en arr. à la stat. j. écartées
10623	4	Rolle rw. mit gestr. Beinen und gestr. Armen
		Roulé en arr. avec j. et bras tendues à la station
10624	4	Rolle rw. mit geb. Armen durch den Hstand (Streuli)
		Roulé en arrière bras fléchis en passant par l'appui renversé (Streuli)
10625	5	Rolle rw. mit geb. Armen zum Hstand -- (Streuli --)
		Roulé en arrière bras fléchis à l'appui renversé -- (Streuli --)
10626	6	Rolle rw. mit geb. Armen mit 1/2 Dr. durch den Hstand (Streuli 1/2 Dr.)
		Roulé en arr., bras fléchis avec 1/2 tour en passant par l'appui renv. (Streuli 1/2 tour)
10627	6	Rolle rw. mit gestr. Armen durch den Hstand (Streuli)
		Roulé en arrière bras tendus en passant par l'appui renversé (Streuli)
10628	7	Rolle rw. mit gestr. Armen zum Hstand -- (Streuli --)
		Roulé en arrière bras tendus à l'appui renversé -- (Streuli --)
10629	7	Rolle rw. mit gestr. Armen mit 1/2 Dr. durch den Hstand (Streuli 1/2 Dr.)
		Roulé en arr. bras tendus, avec 1/2 tour en passant par l'appui renv. (Streuli 1/2 tour)
10630	4	Aus Hstand: Bauchrolle rw.
		De l'appui renv., rouler sur le ventre en arr. à l'appui facial
10631	6	Bauchrolle vw. zum Hstand
		Roulé sur le ventre et s'élever corps tendu bras fléchis à l'appui renversé
10632	7	Bauchrolle vw. zum Hstand --
		Roulé sur le ventre et s'élever corps tendu bras fléchis à l'appui renversé --
10633	B	Rolle sw. mit gegr. Beinen
		Roulé de côté avec les j. écartées

1.07 Kippen Les bascules

10701	6	Kopfkippe
		Bascule de tête
10702	7	Kopfkippe zum Grätschsitz
		Bascule de tête au siège écart
10703	7	Kopfkippe mit 1/2 Dr. zum Liegestütz vl.
		Bascule de tête avec 1/2 tour à l'appui fac.

1.08 Kreisen Les cercles de jambes

10801	B	Hockstand und Kreisen auswärts
		De la station accroupie sur une jambe, cercle d'une jambe par l'extérieur à la station accroupie
10802	7	Beidbeiner (Kreisen mit beiden Beinen) (mind. 2x)
		Appui couché fac., cercle des deux j. (min. 2x)
10803	7	Amerikanerkreisen (Kreisen mit gegr. Beinen) (Thomaskreisen) (mind. 2x)
		Cercles américains (appui fac., cercle avec j. écartées) (Thomas) (min. 2x)

1.09 Überschläge seitwärts / Salti seitwärts Renversements latéraux / Les saltos latéraux

10901	B	Rad oder Rad mit 1/4 Dr.
		Roue ou Roue 1/4 de tour
10902	5	Rad auf den Unterarmen, auch mit 1/4 Dr.
		Roue sur les avant-bras, aussi avec 1/4 tour
10903	5	Überschlag sw. mit Stütz auf einem Arm (Rad einarmig), auch mit 1/4 Dr.
		Roue sur un b. (aussi avec 1/4 tour)
10904	4	Rad natural, 1/2 Dr. Rad unnatural
		Roue naturelle, 1/2 tour, roue non-naturelle
10905	4	Rad zum Hstand
		Roue à l'appui renversé
10906	6	Rad zum Hstand --
		Roue à l'appui renversé --
10907	6	Gesprungenes Rad
		Roue sautée
10908	5	Rondat (Radwende)
		Rondade
10909	7	Freies Rad
		Salto latéral écarté
10910	7	1/4 Dr. und Salto sw.
		1/4 t. et salto latéral

1.10 Überschläge vw. / rw.
Les renversements en av. / en arr.

11001	7	Überschlag vw. ein- oder beidarmig Renv. en av. sur un ou deux bras
11002	7	Spreizüberschlag vw. ein- oder beidarmig, mit oder ohne Beinwechsel Renv. en av. j. écartées sur un ou deux bras, avec ou sans changement de j.
11003	7	Hechtüberschlag vw. Saut de poisson et renv. en av.
11004	6	Bögli vw. auf den Unterarmen zum Stand Souplesse en avant sur les avant-bras à la stat.
11005	7	Bögli vw. Souplesse en av.
11006	7	Bögli vw. einarmig Souplesse en av.
11007	6	Bögli rw. oder Bögli rw. auf den Unterarmen zum Stand Souplesse en arr. ou Souplesse en arr. sur les avant-bras à la stat.
11008	6	Bögli rw. mit Beinwechsel Souplesse en arr. avec changement de j.
11009	6	Bögli rw. zum Hstand und Bauchrolle rw. Souplesse en arr. à l'appui renv. et rouler en arr. sur le ventre
11010	7	Sitzbögli rw. oder Bögli rw. einarmig De la pos. assise: souplesse en arr. ou souplesse en arrière sur un bras
11011	7	Sitzbögli rw. oder Sitzbögli rw. zum Hstand und Bauchrolle rw. ¹⁾ De la pos. assise: souplesse en arr. ou souplesse en arr. à l'appui renv. et rouler en arr. sur le ventre ¹⁾
11012	7	Bögli rw. zum Hstand -- Souplesse en arrière à l'appui renversé --
11013	7	Bögli rw. zum Hstand und 1/2 Dr. (oder mehr) Souplesse en arrière à l'appui renversé et 1/2 tour (ou plus)
	7	Bögli rw. zum Hstand, 1/2 Dr. und Bögli vw. Souplesse en arr. à l'appui renv., 1/2 tours et souplesse en av.
	7	Absprung rw. zum Bögli vorwärts Saut extension demi-tour à la souplesse avant
11014	6	Tic-Tac auf den Unterarmen Tic-Tac sur les avant-bras
11015	7	Tic-Tac Tic-Tac
11016	7	Flic-Flac Flic-Flac (renv. en arr.)
11017	7	Spreizüberschlag rw. ein- oder beidarmig Renv. en arr. écarté sur un ou deux bras (flic-flac jambes écartées)
	7	Freier Spreizüberschlag rw. Renv. en arr. écarté sans les mains
11018	7	Flic-Flac gesprungen aus der Vorwärtsbewegung (Auerbach-Flic) Flic-Flac à partir d'un mouvement en avant (Flic-Flac Auerbach)
11019	6	Sprung rw. und Bauchrolle rw. Saut en arr. et rouler en arr. sur le ventre

¹⁾ = erfüllt Anforderung zum oder durch den Handstand (i-Pose) / met exigence à ou par l'app. renv. (pos. i)

1.11 Salti rückwärts Les saltos en arrière

11101	7	Salto rw. geh.
		Salto en arr. groupé
11102	7	Salto rw. geb.
		Salto en arr. carpé
11103	7	Salto rw. gestr.
		Salto en arr. td.
11104	7	Temposalto rw.
		Salto en arr. tempo
11105	7	Spreizsalto rw.
		Salto en arr. j. écartées
11106	7	Salto rw. gestr. mit 1/2 Dr.
		Salto en arr. td. avec 1/2 tour
11107	7	Salto rw. gestr. mit 1/1 Dr. (oder mehr)
		Salto en arr. td. avec 1/1 tour (ou plus)
11108	7	Doppelsalto rw. geh. oder geb.
		Double salto en arr. groupé ou carpé

1.12 Salti vorwärts Les saltos en avant

11201	6	Salto vw. geh. oder Japanersalto geh.
		Salto en av. groupé ou salto japonais en av. groupé
11202	6	3/4 Salto vw. zum Liegestütz rl.
		Salto 3/4 en avant à l'appui dorsal
11203	7	Salto vw. zum Liegestütz vl.
		1 1/4 Salto en av. à l'appui fac.
11204	7	Salto vw. geb. oder Japanersalto geb.
		Salto en av. carpé ou salto japonais en av. carpé
11205	7	Salto vw. gestr.
		Salto en av. td.
11206	7	Salto vw gestr. mit 1/2 Dr.
		Salto av. td. avec 1/2 vrille
11207	7	Salto vw gestr. mit 1/1 Dr. (oder mehr)
		Salto av. td. avec 1/1 vrille (ou plus)
11208	7	Spreizsalto vw.
		Salto en av. Écarté
11209	7	Twist (aus Sprung rw. 1/2 Dr. zu Salto vw.)
		Twist en av. (saut en arr. avec 1/2 t. et salto av.)
11210	7	1 1/2 Salto vw.
		1 1/2 salto en av. gr.