



Schweizerischer
Turnverband

Kunstturnen Männer
Grundübungen 2026
Altersklasse 13 - 17

1. Übungsbeschreibung

Die Inhalte der Grundübungen sind sowohl schriftlich beschrieben als auch über einen QR-Code per Video verlinkt.

Im Streitfall ist die deutsche Fassung massgebend. Der Text hat Vorrang vor den Videos.

2. Benotung und Abzüge

Die Grundübungen werden gemäss den Regeln des Code of Points 2025-2028 der FIG bewertet, mit folgenden Ausnahmen:

Startnote	Die Ausgangspunktzahl jeder Übung beträgt 10.0 Punkte. Alle Abzüge werden von dieser Startnote abgezogen.
Elementdefinition	In der Übungsbeschreibung entspricht jede Nummer einem Element – unabhängig davon, ob es gemäss den FIG-Wertungsvorschriften als Element anerkannt ist oder nicht.
Fehlende Elemente	Fehlt ein in der Übungsbeschreibung aufgeführtes Element, erfolgt ein Abzug von 2.0 Punkten.
Anderes Element	Wird ein anderes Element gezeigt als in der Übungsbeschreibung vorgesehen, gelten folgende Abzüge: <ul style="list-style-type: none">– 1.0 Punkt, wenn es sich um ein strukturverwandtes Element handelt.– 2.0 Punkte, wenn es sich um ein nicht strukturverwandtes Element handelt.– Sprung: Wird ein Sprung aus einer anderen Strukturgruppe gezeigt, wird der Sprung mit 0 Punkten bewertet.
Zusätzliche Elemente	Zusätzliche, nicht in der Übungsbeschreibung aufgeführte Elemente führen zu keinem Punkteabzug, abgesehen von auftretenden Technik- und Ausführungsfehlern. Ausnahme: Barren – die Ausnahmeregelung ist in den barrenspezifischen Benotungsregeln aufgeführt.
Sturz	Ein Sturz bei einem Element führt zu einem Abzug von 1.0 Punkten. Dieser Abzug umfasst alle Schritte, Berührungen oder Abstützen auf dem Boden oder der Matte, die zum Sturz führen. Alle anderen Ausführungsabzüge, die für das Element gelten (z. B. Höhe, unzureichende Streckung, unzureichende Drehung) müssen zusätzlich abgezogen werden. Es dürfen jedoch keine zusätzlichen Abzüge wegen Nichtanerkennung des Elements gemacht werden.
Nicht anerkannte Elemente	Wird ein Element aufgrund nachfolgender Kriterien nicht anerkannt, erfolgt ein Abzug von 1.0 Punkt: <ul style="list-style-type: none">– zu grosse Winkelabweichung– zu starke Arm- oder Beinbeugung– fehlende Haltezeit

Elemente, die in Klammern aufgeführt sind, gelten als optional.



3. Grundübungen Boden

3.1 Geräte- und Mattennorm

- Bodenviereck FIG
- Eine Zusatzmatte mit 10 cm Höhe ist erlaubt. Sie darf jedoch während der Übung nicht verschoben werden.

3.2 Bodenspezifische Benotungsregeln

- Wird bei einem Salto eine „Öffnung über der Horizontalen“ verlangt, aber unterhalb geöffnet, gibt es 0.3 Punkte Abzug.

3.3 Grundübung Boden - Altersklasse 13

Nr.	Bodenbahn	Element
1	1. Bahn diagonal	Überschlag vorwärts auf 1 Bein
2		Überschlag vorwärts
3		Salto vorwärts gehockt
4	2. Bahn seitwärts	Streuli
5		Streuli mit $\frac{1}{2}$ Drehung
6		Endo in den Handstand ^{2sec} , langsames Senken mit gestrecktem Körper in die Liegestützposition
7		3 Thomaskreisen oder Element EG I, B und höher
8	3. Bahn diagonal	Rondat
9		(Flickflack)
10		Salto rückwärts gestreckt
11		Standwaage ^{2 sec}
12	4. Bahn diagonal	Rondat
13		Flickflack
14		Flickflack
15		Salto rückwärts gehockt mit Öffnungsphase über der Horizontalen



3.4 Grundübung Boden - Altersklasse 14

Nr.	Bodenbahn	Element
1	1. Bahn diagonal	Überschlag
2		Salto vorwärts gestreckt
3		Hechtrolle
4	2. Bahn seitwärts	Streuli mit 1/1 Drehung
5		Streuli mit ½ Drehung
6		Endo in den Handstand ^{2sec} , langsames Senken mit gestrecktem Körper in die Liegestützposition
7		Element aus EG I, C und höher
8	3. Bahn diagonal	Rondat
9		(Flickflack)
10		Salto rückwärts gestreckt mit 1/1 Drehung
11		Standwaage ^{2 sec}
12	4. Bahn diagonal	Rondat
13		Flickflack
14		Flickflack
15		Salto rückwärts gebückt mit Öffnungsphase über der Horizontalen



3.5 Grundübung Boden - Altersklasse 15

Nr.	Bodenbahn	Element
1	1. Bahn diagonal	Salto vorwärts gehockt
2		Salto vorwärts gebückt
3		Salto vorwärts gestreckt
4	2. Bahn seitwärts	Streuli mit 1/1 Drehung
5		Streuli mit ½ Drehung
6		Element aus EG I, C und höher
7	3. Bahn diagonal	Rondat
8		Temposalto mit ½ Drehung
9		Salto vorwärts gehockt
10		Standwaage ^{2 sec}
11	4. Bahn diagonal	Rondat
12		Flickflack
13		Salto rückwärts gestreckt mit 1/1 Drehung



3.6 Grundübung Boden – Altersklasse 16 + 17

Nr.	Bodenbahn	Element
1	1. Bahn diagonal	Salto vorwärts gehockt
2		Salto vorwärts gestreckt
3		Salto vorwärts gehockt mit 1/1 Drehung
4		Element aus EG I, C ^{und höher}
5	2. Bahn diagonal	Rondat
6		Temposalto mit ½ Drehung
7		Salto vorwärts gebückt
8		Standwaage ^{2 sec}
9	3. Bahn diagonal	Rondat
10		Flickflack
11		Salto rückwärts gestreckt mit 2/1 Drehung



4. Grundübungen Pferdpauschen

4.1 Geräte- und Mattennorm

- Pauschenpferd: FIG
- Matten: FIG

Anmerkung

Alle Übungen dürfen auch gegengleich ausgeführt werden.

4.2 Grundübung Pferdpauschen – Altersklasse 13

Nr.	Element
1	Aus dem Stand: Sprung in den Seitstütz vorlings und Spreizen links auswärts in den Seitgrätschstütz
2	Schere rechts vorwärts
3	Schere links vorwärts
4	Vorspreizen des rechten Beines in den Seitstütz rücklings, Rückflanke in den Seitstütz vorlings
5	Kreisflanke
6	Tschechenkehre
7	Kreisflanke
8	Direktes Stöckli A
9	2 Kreisflanken
10	Wanderkreisflanken im Seitstütz nach rechts in den Wechselstütz vorlings, 1 Kreisflanke im Wechselstütz mit $\frac{1}{4}$ Drehung in den Querstütz vorlings auf das Pferdende
11	2 Kreisflanken im Querstütz vorlings am Pferdende
12	Kreisflanke im Querstütz vorlings zur Wende



4.3 Grundübung Pauschenpferd – Altersklasse 14

Nr.	Element
1	Aus dem Stand: Sprung in den Seitstütz vorlings und Spreizen links auswärts in den Seitgrätschstütz
2	Schere rechts vorwärts
3	Schere links vorwärts
4	Vorspreizen des rechten Beines in den Seitstütz rücklings, Rückflanke in den Seitstütz vorlings
5	Kreisflanke
6	K 90° zum Querstütz vorlings auf 1 Pausche, Kreisflanke im Querstütz vorlings auf 1 Pausche, U 90° zum Seitstütz rücklings auf beiden Pauschen, Rückflanke zum Seitstütz vorlings auf beiden Pauschen
7	Kreisflanke
8	Direktes Stöckli A
9	Kreisflanke
10	Vorflanke m ¼ Drehung zum Querstütz zwischen den Pauschen, Wanderflanke rückwärts in den Querstütz (= B Wandern)
11	2 Kreisflanken im Querstütz vorlings
12	Kreisflanke im Querstütz vorlings zur Wende



4.4 Grundübung Pauschenpferd – Altersklasse 15

Nr.	Element
1	Aus dem Stand: Sprung in den Seitstütz vorlings und Spreizen links auswärts in den Seitgrätschstütz
2	Schere rechts vorwärts
3	Schere links vorwärts
4	Vorspreizen des rechten Beines in den Seitstütz rücklings, Rückflanke in den Seitstütz vorlings
5	Kreisflanke
6	K 90° zum Querstütz vorlings auf 1 Pausche, Kreisflanke im Querstütz vorlings auf 1 Pausche, U 90° zum Seitstütz rücklings auf beiden Pauschen, Rückflanke zum Seitstütz vorlings auf beiden Pauschen
7	Kreisflanke
8	Direktes Stöckli A
9	Kreisflanke
10	Direktes Stöckli B in den Wechselstütz
11	Kreisflanke im Wechselstütz vorlings
12	Kreisflanke mit ¼ Drehung in den Querstütz vorlings
13	Kreisflanke im Querstütz vorlings
14	Kreisflanke im Querstütz vorlings zur Wende



4.5 Grundübung Pauschenpferd – Altersklasse 16 + 17

Nr.	Element
1	Aus dem Stand: Sprung in den Seitstütz vorlings und Spreizen links auswärts in den Seitgrätschstütz
2	Schere rechts vorwärts
3	Schere links vorwärts
4	Vorspreizen des rechten Beines in den Seitstütz rücklings, Rückflanke in den Seitstütz vorlings, Kreisflanke
5	K 90° zum Querstütz vorlings auf 1 Pausche, Kreisflanke im Querstütz vorlings auf 1 Pausche, U 90° zum Seitstütz rücklings auf beiden Pauschen, Rückflanke zum Seitstütz vorlings auf beiden Pauschen
6	Kreisflanke
7	Kehre mit 180° in den Wechselstütz (= ½ Sohn)
8	Kreisflanke im Wechselstütz
9	Kreisflanke mit ½ Drehung in den Seitstütz auf beiden Pauschen
10	(Kreisflanke)
11	B Wandern rückwärts
12	Kreisflanke im Querstütz
13	Kreisflanke mit ¼ Drehung in den Wechselstütz
14	Kreisflanke im Wechselstütz
15	Kreisflanke im Wechselstütz vorlings zur Wende



5. Grundübungen Ringe

5.1 Geräte- und Mattennorm

- Ringe: FIG
- Matten: FIG. Bei Bedarf kann eine Zusatzmatte 200x200x10 cm verwendet werden.

5.2 Ringspezifische Benotungsregeln

Sind die Schultern beim Überschlag vorwärts oder rückwärts nicht auf der geforderten Höhe, kann ein Abzug von 0.1 / 0.3 / 0.5 Punkten getätigt werden. Das Element wird in jedem Fall anerkannt.

5.3 Grundübung Ringe – Altersklasse 13

Nr.	Element
1	Heben mit gebücktem Körper in den Sturzhang gestreckt
2	Senken rückwärts gestreckt in die Hangwaage rücklings ^{2 sec} , hochdrücken mit gestrecktem Körper in den Sturzhang gestreckt
3	Schwungausstoss vorwärts in den Hang, Stemme rückwärts in den Stütz
4	Winkelstütz ^{2 sec}
5	Krafthandstand mit gebücktem Körper, gestreckten Armen und gegrätschten Beinen, Handstand ^{Beine angelehnt, 2 sec} , senken mit gestreckten Armen und gestrecktem oder gebücktem Körper in den Winkelstütz
6	Abrollen vorwärts gebückt in den Rückschwung
7	Überschlag vorwärts - Schulter ^{mindestens in Ringunterkanthöhe}
8	Rückschwung, Vorschwung
9	Überschlag rückwärts - Schulter ^{mindestens in Ringunterkanthöhe}
10	Salto rückwärts gestreckt



5.4 Grundübung Ringe – Altersklasse 14 + 15

Nr.	Element		
1	Heben mit gebücktem Körper in den Sturzhang gestreckt		
2	Kippe in den Winkelstütz ^{2 sec}		
3	Heben zur Stützwaage gegrätscht ^{2 sec}		
4	Senken in den Winkelstütz ^{2 sec}		
5	Krafthandstand mit gebücktem Körper, gestreckten Armen und gegrätschten Beinen, Handstand ^{2 sec}		
6	Aus dem Handstand senken mit gestreckten Armen und Körper in den Winkelstütz ^{2 sec}		
7	Abrollen vorwärts gebückt in den Rückschwung		
	↓		↓
8	Überschlag vorwärts <small>Schulter mindestens in Ringoberkanthöhe</small>	8	Vorschwung, Überschlag rückwärts <small>Schulter mindestens in Ringoberkanthöhe</small>
9	Rückschwung, Vorschwung	9	Vorschwung, Rückschwung
10	Überschlag rückwärts <small>Schulter mindestens in Ringoberkanthöhe</small>	10	Überschlag vorwärts <small>Schulter mindestens in Ringoberkanthöhe</small>
11	Doppelsalto rückwärts gehockt	11	Doppelsalto vorwärts gehockt



5.5 Grundübung Ringe – Altersklasse 16 + 17

Nr.	Element
1	Heben mit gebücktem Körper in den Sturzhang gestreckt
2	Senken mit gestreckten Armen und Körper zur Hangwaage rücklings ^{2 sec} , hochdrücken mit gestrecktem Körper in den Sturzhang gestreckt
3	Kippe in den Winkelstütz ^{2 sec}
4	Heben zur Stützwaage gegrätscht ^{2 sec}
5	Senken in den Winkelstütz ^{2 sec}
6	Krafthandstand mit gebücktem Körper, gestreckten Armen und gegrätschten Beinen, Handstand ^{2 sec}
7	Aus dem Handstand senken mit gestreckten Armen und Körper in den Stütz, Vorschwing im Stütz, Rückschwing im Stütz
8	Vorschwing in den Winkelstütz ^{2 sec}
9	Abrollen vorwärts gebückt in den Rückschwing
↓ ↓	
10	Überschlag vorwärts ^{Schulter über Ringoberkante}
10	Überschlag vorwärts ^{Schulter über Ringoberkante}
11	Rückschwing, Vorschwing
11	Doppelsalto vorwärts gehockt
12	Überschlag rückwärts ^{Schulter über Ringoberkante}
13	Doppelsalto rückwärts Puck-Position



6. Grundsprünge Sprung

6.1 Geräte- und Mattennorm

- Sprungtisch: FIG
- Sprungbrett:
 - Altersklasse 15 – 17: FIG
 - Altersklasse 13 – 14: Booster
- Matten: Die Sprünge werden in die Grube mit einer Mattenlage von 60 cm Höhe durchgeführt. Die oberste Matte muss ein Mattentyp „Happy Landing“ sein

6.2 Sprungspezifische Benotungsregeln

- Muss ein Sprung abgewertet werden (z. B. infolge von Winkelabweichung), führt dies zu einem Abzug von 1 Punkt.
- Es gibt keine festgelegte Landezone oder Seitenlinie. Daher können keine Abzüge für ein „Übertreten der Seitenlinie“ gemacht werden.
- Zeigt ein Athlet nur einen Sprung, werden 2 Punkte von der Endnote dieses Sprungs abgezogen. (Normalfall: (Endnote 1. Sprung + Endnote 2. Sprung) ÷ 2 = Endnote Sprung)

6.3 Sprünge - Altersklasse 13

Aus nachfolgender Auswahl müssen zwei verschiedene Sprünge gezeigt werden:

- Tsukahara gebückt
- Yurchenko gebückt
- Überschlag vorwärts und Salto vorwärts gehockt

6.4 Sprünge - Altersklasse 14

Aus nachfolgender Auswahl müssen zwei verschiedene Sprünge gezeigt werden:

- Tsukahara gestreckt
- Yurchenko gestreckt
- Überschlag vorwärts und Salto vorwärts gebückt

6.5 Sprünge - Altersklasse 15

Aus nachfolgender Auswahl müssen zwei verschiedene Sprünge gezeigt werden:

- Tsukahara gestreckt oder Kasamatsu gehockt
- Yurchenko gestreckt
- Überschlag vorwärts und Salto vorwärts gebückt

6.6 Sprünge - Altersklasse 16 + 17

Aus nachfolgender Auswahl müssen zwei verschiedene Sprünge gezeigt werden:

- Kasamatsu gestreckt
- Yurchenko gestreckt mit 1/1 Drehung
- Überschlag vorwärts und Salto vorwärts gebückt (Ausnahme: Die Mattenhöhe beträgt 80 cm)



7. Grundübungen Barren

7.1 Geräte- und Mattennorm

- Barren: FIG
- Matten: FIG. Bei Bedarf kann eine Zusatzmatte 200 x 200 x 10 cm verwendet werden.

7.2 Barrenspezifische Benotungsregeln

- Ein ganzer Zwischenschwung führt zu einem Abzug von 0.5 Punkten. (Dies ist eine Ausnahme von der Regel «Zusätzliches Element»).

7.3 Grundübung Barren – Altersklasse 13

Nr.	Element
1	Vorschwung im Hang, Rückschwung im Hang
2	Vorschwung im Hang, Schwungkippe in den Winkelstütz ^{2 sec} , Schweizerhandstand ^{2 sec}
3	Vorschwung
4	Rückschwung und senken in den Oberarmhang
5	Vorschwung im Oberarmhang und Stemme vorwärts in den Stütz
6	Rückschwung ^{mindestens horizontal}
7	Vorschwung
8	Rückschwung ^{mindestens horizontal}
9	Felge mit gestreckten Armen in den Stütz ^{mindestens horizontal}
10	Rückschwung ^{in den Handstand}
11	Vorschwung
12	Rückschwung direkt und ohne Halt in die Handstanddrehung vorwärts oder rückwärts
13	Vorschwung
14	Rückschwung mindestens horizontal, Vorschwung und Salto rückwärts gestreckt oder Rückschwung und Salto vorwärts gebückt



7.4 Grundübung Barren – Altersklasse 14

Nr.	Element
1	Schwungkippe in den Oberarmhang gebückt
2	Schwungausstoss, Rückschwung im Oberarmhang
3	Vorschwung im Oberarmhang und Stemme vorwärts in den Stütz
4	Rückschwung <small>in den Handstand</small>
5	Vorschwung
6	Rückschwung <small>mindestens horizontal</small>
7	Felge mit gestreckten Armen in den Stütz <small>mindestens horizontal</small>
8	Vorschwung in den Winkelstütz <small>2 sec</small>
9	Krafthandstand mit gebücktem Körper, gestreckten Armen und gegrätschten Beinen, Handstand <small>2 sec</small>
10	Vorschwung durch den Spitzwinkel C
11	Rückschwung direkt und ohne Halt in die Handstanddrehung vorwärts
12	Vorschwung
13	Rückschwung direkt und ohne Halt in die Handstanddrehung rückwärts
14	Vorschwung
15	Rückschwung mindestens horizontal, Vorschwung und Salto rückwärts gestreckt oder Rückschwung und Salto vorwärts gestreckt



7.5 Grundübung Barren – Altersklasse 15

Nr.	Element
1	Aus dem Stand: Sprung zur Schwabenkippe in den Oberarmhang gebückt
2	Schwungausstoss, Rückschwung im Oberarmhang und Stemme rückwärts <small>in den Handstand</small>
3	Vorschwung
4	Rückschwung <small>mindestens horizontal</small>
5	Felge mit gestreckten Armen in den Stütz <small>mindestens horizontal</small>
6	Vorschwung in den Winkelstütz ^{2 sec}
7	Krafthandstand mit gebücktem Körper, gestreckten Armen und gegrätschten Beinen, Handstand ^{2 sec}
8	Vorschwung
9	Rückschwung <small>mindestens horizontal</small>
10	Vorschwung und Stützkehre <small>in den Handstand</small>
11	Vorschwung
12	Rückschwung direkt und ohne Halt in die Handstanddrehung vorwärts
13	Vorschwung
14	Rückschwung direkt und ohne Halt in die Handstanddrehung rückwärts
15	Vorschwung und Salto rückwärts gestreckt oder Vorschwung, Rückschwung und Salto vorwärts gestreckt



7.6 Grundübung Barren – Altersklasse 16 + 17

Nr.	Element
1	Aus dem Stand: Sprung zur Schwabenkippe in den Oberarmhang gebückt
2	Schwungausstoss, Rückschwung im Oberarmhang und Stemme rückwärts <small>in den Handstand</small>
3	Abschwung und Felge mit gestreckten Armen in den Stütz <small>mindestens horizontal</small>
4	Vorschwung in den Winkelstütz <small>2 sec</small>
5	Krafthandstand mit gebücktem Körper, gestreckten Armen und gegrätschten Beinen, Handstand <small>2 sec</small>
6	Vorschwung und Stützkehre <small>in den Handstand</small>
7	Vorschwung mit 1/1 Drehung durch den Handstand (= Diamidov)
8	Senken in den Oberarmhang, Vorschwung und Stemme vorwärts in den Stütz
9	Rückschwung gesprungen in den Handstand
11	Vorschwung
12	Rückschwung direkt und ohne Halt in die Handstanddrehung vorwärts
13	Vorschwung
14	Rückschwung direkt und ohne Halt in die Handstanddrehung rückwärts
15	Vorschwung und Salto rückwärts gestreckt oder Vorschwung, Rückschwung und Salto vorwärts gestreckt

Die Elemente Nr. 6 und Nr. 7 können auch in umgekehrter Reihenfolge geturnt werden.



8. Grundübungen Reck

8.1 Geräte- und Mattennorm

- Reck: FIG
- Matten: FIG. Bei Bedarf kann eine Zusatzmatte 200x200x10 cm verwendet werden.

8.2 Grundübung Reck – Altersklasse 13

Nr.	Element
1	Aus dem Hang: Ristanschwung, Rückschwung und Stemme rückwärts <small>über horizontal</small>
2	Freie Felge <small>mindestens 45°</small>
3	Vorschwung mit ½ Drehung in den Ristgriff <small>mindestens 45°</small> (= Hangkehre)
4	Vorschwung mit ½ Drehung in den Ristgriff <small>mindestens 45°</small> (= gesprungene Hangkehre)
5	Ristriesenfelge
6	Wechsel Rist zu Kamm
7	Kammriesenfelge
8	Grätschumschwung vorwärts <small>durch den Handstand</small> (= Endo)*
9	Kammriesenfelge
10	Wechsel Kamm zu Rist
11	Ristriesenfelge
12	Grätschumschwung rückwärts <small>durch den Handstand</small> (= Stalder)*
13	Ristriesenfelge
14	Bückumschwung rückwärts mit Füßen auf der Stange <small>durch den Handstand</small>
15	Ristriesenfelge
16	Vorschwung und Salto rückwärts gestreckt in den Stand

* = Eines dieser beiden Elemente (Stalder/Endo) muss gezeigt werden.



8.3 Grundübung Reck – Altersklasse 14

Nr.	Element
1	Aus dem Hang: Ristanschwung, Rückschwung und Stemme rückwärts <small>in den Handstand</small>
2	Freie Felge <small>durch den Handstand</small>
3	Vorschwung mit $\frac{1}{2}$ Drehung in den Ristgriff <small>mindestens 45°</small> (= Hangkehre)
4	Vorschwung mit $\frac{1}{2}$ Drehung in den Ristgriff <small>mindestens 45°</small> (= gesprungene Hangkehre)
5	Ristriesenfelge
6	Grätschumschwung rückwärts <small>durch den Handstand</small> (= Stalder) *
7	Ristriesenfelge
8	Wechsel Rist zu Kamm
9	Kammriesenfelge
10	Wechsel Kamm zu Kamm <small>mindestens 45°</small>
11	Kammriesenfelge
12	Grätschumschwung vorwärts <small>durch den Handstand</small> (= Endo) *
13	Kammriesenfelge
14	Wechsel Kamm zu Rist
15	Ristriesenfelge
16	Bückumschwung rückwärts mit Füßen auf der Stange <small>durch den Handstand</small>
17	Ristriesenfelge
18	Vorschwung und Salto rückwärts gestreckt in den Stand

* = Eines dieser beiden Elemente (Stalder/Endo) muss gezeigt werden.



8.4 Grundübung Reck – Altersklasse 15 + 16 + 17

Nr.	Element
1	Aus dem Hang: Ristanschwung, Rückschwung und Stemme rückwärts <small>in den Handstand</small>
2	Freie Felge <small>durch den Handstand</small>
3	Ristriesenfelge
4	Gesprungene Ristriesenfelge
5	Ristriesenfelge
6	Vorschwung mit ½ Drehung in den Ristgriff <small>mindestens 45°</small> (= Hangkehre)
7	Vorschwung mit ½ Drehung in den Ristgriff <small>mindestens 45°</small> (= gesprungene Hangkehre)
8	Ristriesenfelge
9	Ristriesenfelge mit 1/1 Drehung (= methodischer Quast = 1/1 Drehung mit Zwischengriff)
10	Ristriesenfelge
11	Grätschumschwung rückwärts <small>durch den Handstand</small> (= Stalder) *
12	Ristriesenfelge
13	Wechsel Rist zu Kamm
14	Kammriesenfelge
15	Wechsel Kamm zu Kamm <small>mindestens 60°</small>
16	Kammriesenfelge
17	Grätschumschwung vorwärts <small>durch den Handstand</small> (= Endo) *
18	Kammriesenfelge
19	Wechsel Kamm zu Rist
20	Ristriesenfelge
21	Vorschwung und Salto rückwärts gestreckt in den Stand

* = Eines dieser beiden Elemente (Stalder/Endo) muss gezeigt werden.



RN / 23.1.26

