



FÉDÉRATION LUXEMBOURGEOISE
DE GYMNASTIQUE

SECRÉTARIAT 3, route d'Arlon | L-8009 Strassen | T. +352 48 59 99 | F. +352 49 39 74 | secretariat@flgym.lu | www.flgym.lu

Sous le Haut Patronage de S.A.R. le Grand-Duc de Luxembourg ASBL fondée le 09.07.1899 – Affiliée à : FIG, UEG, COSL

Pflichtübungen - Kunstdüsen weiblich AK 7 - 13

Exercices Imposés Gym. Art. Féminine Catégories d'âges 7 - 13

version janvier 2026



LES PARTENAIRES DE LA FLGYM

Tageblatt

voyages
emile weber

SUNLIVE
sport & business

ACCESSIMMO

LUXEMBOURG
LET'S MAKE IT HAPPEN

lanner
jugend
telefon

CHOPAR-
W

Sportlycée

Gesond lessen
Nati bewegen

Piscine Nord

LOTERIE
NATIONALE

GYMNASTICS
LUXEMBOURG

EDUTEC

revue

ASPORT
sports + performance

euroway
euroway

1) Bewertungsrichtlinien für die E Note:

Es gelten die Wertungsvorschriften des jeweil aktuellen Code de Pointage (CdP). Alle abweichenden bzw. zusätzlichen Bewertungsrichtlinien sind in den Übungen aufgeführt.

Es werden keine Abzüge für Künstlerische Darstellung und Choreographie am Balken und Boden gemacht. Die Turnerin kann nur einen Bonus von 0,3Pkte oder 0,5Pkte am Boden erhalten :

+0,3	Eine mittelmäßig strukturierte und zusammengestellte Bodenübung mit künstlerischer Darbietung. Körperbewegungen und Ausdruck der Turnerin passen mittelmäßig mit dem Thema und dem Charakter der Musik zusammen. Die Turnerin präsentiert sich und stellt zum Teil eine Verbindung mit dem Kampfgericht und den Zuschauern her.
+0,5	Eine hervorragend strukturierte und zusammengestellte Bodenübung mit künstlerischer Darbietung. Körperbewegungen und Ausdruck der Turnerin passen hervorragend mit dem Thema und dem Charakter der Musik zusammen. Die Turnerin präsentiert sich und stellt eine Verbindung mit dem Kampfgericht und den Zuschauern her.

1) Règlements pour la note E:

Sont en vigueur les règlements du code de pointage (CdP) actuel. Toutes les déductions différentes ou supplémentaires sont notées dans les exercices.

Il n'y aura pas de déductions pour artistique et chorégraphie à la poutre et au sol. La gymnaste peut seulement obtenir un bonus de 0,3points ou 0,5points au sol :

+0,3	<i>Un exercice structuré et composé de façon médiocre avec une représentation artistique. Les mouvements du corps et l'expression de la gymnaste correspondent de façon médiocre avec le thème et le caractère de la musique. La gymnaste se présente et entre en partie en contact avec le jury et le public.</i>
+0,5	<i>Un exercice structuré et composé de façon excellente avec une représentation artistique. Les mouvements du corps et l'expression de la gymnaste correspondent de façon excellente avec le thème et le caractère de la musique. La gymnaste se présente et entre en contact avec le jury et le public.</i>

2) Zusammensetzung der D-Note:

2) Calcul de la note D

- **Abzug bei Nichtausführung eines oder mehreren Elementen aus demselben Feld: -1,5points**
- **Déduction pour non-exécution d'un ou des élément(s) d'une même case: -1,5points**
- **Abzug bei Nichtanerkennung eines oder mehreren Elementen aus demselben Feld: -0,5points**
- **Déduction pour non-reconnaissance d'un ou des élément(s) d'une même case: -0,5points**

3) Wettkampfstufen und Alter:

3) Niveaux de compétition et âges:

Die Turnerinnen haben pro Alter mehrere Niveaus zur Auswahl. Die Wahl beschränkt sich jedoch auf die lila angezeigten Felder unten in der Tabelle. Das Niveau kann von Gerät zu Gerät frei gewählt werden. (Z.B die Turnerin hat 8 Jahre und darf am Barren Niveau 1, am Balken Niveau 3 und am Boden Niveau 2 wählen) Die Turnerin darf aber nicht die Elemente von zwei Niveaus an einem Gerät mischen.

Les gymnastes ont plusieurs niveaux au choix par âges. Leur choix se limite toutefois aux cases lilas du tableau ci-dessus. A chaque agrès le niveau est au choix de la gymnaste (p.ex. une gymnaste de 8ans peut choisir aux barres le niveau 1, à la poutre le niveau 3 et au sol le niveau 2). La gymnaste ne peut pas mélanger les éléments de deux niveaux sur un agrès.

Die Turnerinnen der Altersklasse 12/13 dürfen auch in der Kategorie Junior starten. Ab 2026 ist ein Start in der Kategorie Junior für die Altersklasse 12/13 nicht mehr möglich.

Für 2026 gilt aber eine Übergangsregelung: In der Kategorie Junior ist ausnahmsweise auch der Jahrgang 2013 (AK13) startberechtigt.

Les gymnastes de la catégorie 12/13 ans peuvent également s'inscrire dans la catégorie Juniors.

À partir de 2026, il ne sera plus possible pour les gymnastes de la catégorie 12/13 de participer à la catégorie Juniors.

Pour 2026 toutefois, une règle transitoire s'applique : dans la catégorie Junior, l'année de naissance 2013 (AK13) est également exceptionnellement autorisée à concourir.

Bei Meinungsverschiedenheiten und Missverständnissen zählt immer der Text der Übung als Referenz, die Videos dienen nur als Verständnishilfe. Am Sprung und Barren zählt der französische Text als Referenz und am Balken und Boden zählt der deutsche Text als Referenz.

Lors de litiges ou de divergences de compréhension, c'est le texte du mouvement qui fait toujours office de référence, les vidéos ne sont là qu'à titre d'aide à la compréhension.

Au saut et aux barres c'est le texte français qui fait office de référence et à la poutre et au sol c'est le texte allemand qui fait office de référence.

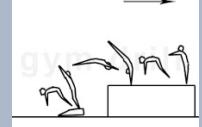
	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
7 Jahre / ans					
8 Jahre / ans					
9 Jahre / ans					
10 Jahre / ans					
11 Jahre / ans					
12 Jahre / ans					
13 Jahre / ans					



Sprung

Die Turnerin muss einen Sprung 1 und einen Sprung 2 ausführen.

Der Mittelwert der 2 Sprünge ergibt die Endnote.

Niveau	Niveau 1 (3 Punkte)	Niveau 2 (4 Punkte)	Niveau 3 (5 Punkte)	Niveau 4 (6 Punkte)	Niveau 5 (7 Punkte)
<u>Sprung 1</u>	Strecksprung	Überschlag in die Rückenlage	Radwende auf die Knie	Überschlag zum Stand	Yourchenko-Ansatz (in den Stand)
Material	Sprungbrett	Trampo-Tremp oder Sprungbrett	Trampo-Tremp oder Sprungbrett	Trampo-Tremp oder Sprungbrett	Trampo-Tremp oder Sprungbrett
Höhe	Matte 30cm	Mattenberg 90cm (+ 10cm Matte erlaubt)	Mattenberg 90cm (+ 10cm Matte erlaubt)	Mattenberg 90cm	Mattenberg 90cm
					
<u>Sprung 2</u>	Grätschrisprung	Salto vv. gehockt	Salto vv. gestreckt	Radwende Salto rw. gehockt	Radwende Salto rw. gestreckt
Material	Sprungbrett	Sprungbrett	Sprungbrett	Sprungbrett	Sprungbrett
Höhe	Matte 30cm	Matte 30cm	Matte 30cm	Matte 30cm	Matte 30cm



Stufenbarren

Niveau 1-5 Stufenbarren : UH 1,75m OH 2,55m

Mattenlage 30cm (20cm + 10cm Landematte) mit zusätzlichen Matten 20 cm unter dem Barren auf einer Länge von 6m, für Niveau 1,2 und 3

	Anforderung 1	Anforderung 2	Anforderung 3	Anforderung 4	Anforderung 5	Anforderung 6
Niveau 1 3 Punkte	Vom Sprungbrett an den UH springen, nach vorne schwingen + Bringen der Beine zum UH + in dieser Position VW RW schaukeln + Öffnen der Hüfte + Rückkehr in die Ausgangsposition (Vorbereitung Kippe), 1 Schritt nach vorne, Hüftaufzug Beine geschlossen	Vorschwung, Rückschwung 45°	Hüft-Umschwung RW	Vorschwung, Rückschwung und Abdruck zum Niedersprung in den Stand	Hang OH mit Hilfe 4 Konterschwünge VW RW	5ter Konterschwung VW Abspringen in den Stand
Niveau 2 4 Punkte	Kippaufschwung (1.101) direkt zum	Rückschwung 90°	Hüft-Umschwung RW	Vorschwung, Rückschwung Aufhocken auf den unteren Holm Strecksprung in den Stand	Hang OH mit Hilfe Hüftaufzug Felgunterschwung über den Hang in den Rückschwung, 3 Grundschwünge	3ter Grundschwung (hinten) zum Niedersprung in den Stand
Niveau 3 5 Punkte	Kippaufschwung (1.101) direkt zum	Rückschwung 135°	Hüft-Umschwung RW	Vorschwung, Rückschwung Aufhocken auf den unteren Holm, Griffwechsel zum OH, Kippaufschwung (1.101) direkt zum	Rückschwung 90° zum Felgunterschwung über den Hang in den Rückschwung, 3 Grundschwünge	4ter Grundschwung (vorne) zur ½ LAD mit umgreifen in den Ristgriff, Niedersprung in den Stand

	Anforderung 1	Anforderung 2	Anforderung 3	Anforderung 4	Anforderung 5	Anforderung 6	Anforderung 7	Anforderung 8
Niveau 4 6 Punkte	Kippaufschwung direkt zum Rückschwung 135°	Felgumschwung 135° zum Kippaufschwung direkt zum	Rückschwung 45° Aufhocken auf den unteren Holm, <i>Oder Sohlwellumschwung gebückt (5.108)</i>	Griffwechsel zum OH, Kippaufschwung direkt zum Rückschwung 90° Abschwung in den Hang zum Riesenfelgaufschwung	direkt Felgunterschwung über den Hang in den Rückschwung,	Kippaufschwung	direkt zum Rückschwung 90°	Salto RW gehockt oder gestreckt
Niveau 5 7 Punkte	Kippaufschwung direkt zum Rückschwung in den Handstand (2.101) (2.201)	Felgumschwung in den Handstand (2.305) zum Kippaufschwung direkt zum	Rückschwung 45° Aufhocken auf den unteren Holm, <i>Oder (5.108) (2.206) (4.205) (4.208) (5.207)</i>	Griffwechsel zum OH, Kippaufschwung direkt zum	Rückschwung in den Handstand (2.101) (2.201)	Riesenfelge RW (3.201) <i>Oder Riesenfelge mit 180° LAD (min 135°) + (optionale Riesenfelge) + Riesenfelge mit 180° LAD (min 135°) (3.201)</i>	Riesenfelge RW (3.201)	Salto RW gestreckt (6.104)

Anmerkungen :

- Für die Anforderung 4 – Niveau 2+3 muss der Trainer anwesend sein
- Grundschwünge beginnen hinten
- Kounterschwünge beginnen vorne
- Bonus 0.2 pts für die Elemente 2.201 (Beine geschlossen) und 5.108 (gebückt)
- Bonus 0.4 pts für die Elemente 2.206 / 4.205 / 4.208 / 5.207
- Bonus 1.0 pts für 2x Riesenfelge mit 180° LAD (3.201)
- -0,3 Punkte (jedes Mal) bei Abweichung vom vorgeschriebenen Winkel bei Rückschwüngen oder Felgumschwüngen

Rückschwung



135°

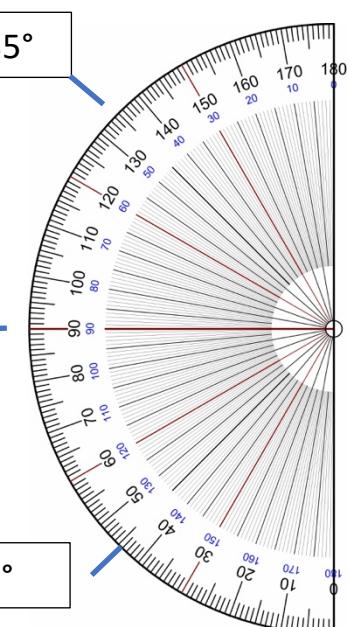
(Beispiel Rückschwung 135°)



90°

(Beispiel Rückschwung 90°)

45°





Schwebebalken

Niveau 1 - 4 Balken: 1,25m, Mattenlage mit zusätzlicher Matte 20 cm unter dem Balken (20cm + 20cm) / Abgangsmatte 30 cm (20cm +10cm Landematte)

Niveau 5 Balken: 1,25m Keine zusätzliche Matte / Abgangsmatte 30 cm (20cm +10cm Landematte)

→ Anzustrebende Seitigkeiten für Perspektivverbindungen

Drehseite →	Links	Rechts
Rad	Links	Rechts
Bogengang vw.	Links	Rechts
Handstand	Links	Rechts
Bogengang rw	Rechts	Links
Flick-Flack	Rechts	Links
Spagatsprung aus dem Schritt	Links abspringen, rechtes Bein vorne	Rechts abspringen, linkes Bein vorne

- „Spannung“
Fußstellung wie Bewegungsbeginn, Arme in Seit-Schräg-Tief-Halte



- „Arme“
Arme in Seit-Schräg-Rück-Hoch-Halte
- „Drehvorbereitung“



enge Fußstellung, Arm der Drehseite in Rund-Vorhalte (ca. Brust, Schulterhöhe), anderer Arm in der maximalen Seit-Schräg-Rück-Hoch-Halte



- „**Landungsdrill**“

Senken in weite Schrittstellung mit Blickkontakt Balken, vorderes Bein gebeugt (schiebt/drückt nach vorn), hinteres Bein gestreckt, Arme maximal in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte (aktives Ziehen nach hinten) mit Abbremsen der Bewegungsenergie



- „**Verbindungsdrill**“

Landung in enger Fußstellung mit Armen in Tief-Seit-Schräg-Vor-Halte und Aufrichten mit Armen in die Position, Spannung



Die Reihenfolge der Elemente ist frei wählbar.

	Niveau 1 (3 Punkte)	Niveau 2 (4 Punkte)	Niveau 3 (5 Punkte)	Niveau 4 (6 Punkte)	Niveau 5 (7 Punkte)
Aufgang:	Aus dem Seitstand vl: Stützaufnahme und Überspreizen mit $\frac{1}{4}$ Drehung über den Grätschwinkelstütz 2 sec. halten absenken in den Reitsitz mit gegrätschten Beinen	Aus dem Seitstand vl: Stützaufnahme und Überspreizen mit $\frac{1}{4}$ Drehung über den Grätschwinkelstütz 2 sec. halten absenken in den Reitsitz, aufrichten über den Rückschwung zum Liegestütz 3 sec.	Angang B oder Bonus +1,0 Punkt Aus dem Seitstand vl: Sprung in den Stütz und heben in den Schweizer Handstand 2 sec. mit geschlossenen Beinen, senken in den Grätschwinkelstütz 2 sec. halten in den Reitsitz	Angang B oder Bonus + 1,0 Punkt Aus dem Seitstand vl: Sprung in den Stütz und heben in den Schweizer Handstand 2 sec. mit geschlossenen Beinen, senken in den Grätschwinkelstütz 2 sec. halten in den Reitsitz	Angang C oder Bonus +0,5 Punkt Aus dem Seitstand vl: Sprung in den Stütz und heben in den Schweizer Handstand 2 sec. mit geschlossenen Beinen, senken in den Grätschwinkelstütz 2 sec. halten in den Reitsitz
1.	Spannung, Arme Standwaage (180 Grad 2 sek.)	Spannung, Arme Standwaage (180 Grad 2 sek.)	Spannung, Arme Standwaage (180 Grad 2 sek.)	Spannung, Arme Standwaage (180 Grad 2 sek.)	Drehvorbereitung: Zur einbeinigen 1/1 Releve Drehung mit Spielbein Passe
2.	Spannung, Arme Strecksprung mit anschließendem Hocksprung Endposition: Arme	Spannung, Arme Spagatsprung (180 Grad) Absprung und Landung beidbeinig Endposition: Arme	Spannung, Arme Spagatsprung (180 Grad) Absprung und Landung beidbeinig mit anschließendem Strecksprung Endposition: Arme	Spannung, Arme Spagatsprung (180 Grad) Absprung und Landung beidbeinig mit anschließendem Sisonesprung (180 Grad) Endposition: Arme	Spannung, Arme Schritt Durchschlagsprung (180 Grad) mit Armschwung in Seit- Schräg-Hochhalte, direkt zum Absprungsdrill zum Sisonesprung (180 Grad) Endposition: Arme
3.	Drehvorbereitung zum einbeiniger Releve Stand mit Spielbein im Passe 2 sek. (keine Zehenspitze)	Drehvorbereitung: zur einbeinigen $\frac{1}{2}$ Releve- Drehung mit Spielbein Passe	Drehvorbereitung: zur einbeinigen $\frac{1}{2}$ Releve - Drehung mit Spielbein Passe	Drehvorbereitung: zur einbeinigen 1/1 Releve Drehung mit Spielbein Passe	Balkennahe Bewegung lt. CdP individuelle freie Gestaltung
4.	Spannung, Arme Vorspreizen rechts, direkt mit Vorspreizen links (180 Grad)		Spannung, Arme Bogengang vw über die Standwaage mit Endposition: Arme	Spannung, Arme Schrittüberschlag vw. Endposition: Arme	Spannung, Arme (Verbindung 2 Elemente) Schrittüberschlag vw in den Absprungsdrill zum

					Spagatsprung (180 Grad) Absprung und Landung beidbeinig Oder Bonus + 0,3 Punkt Freies Rad oder freier Überschlag
5.	Spannung, Arme Handstand mit gespreizten Beinen in den Landungsdrill	Spannung, Arme Bogengang rückwärts (180 Grad) in den Landungsdrill	Spannung, Arme Handstand mit gespreizten Beinen in den Verbindungsdrill direkt zum Flick-Flack gespreizt in den Landungsdrill	Spannung, Arme (Verbindung 2 Elemente) Bogengang rückwärts (180 Grad) direkt in den Flick- Flack gespreizt in den Landungsdrill	Spannung, Arme (Verbindung 2 Elemente) Flick-Flack gespreizt direkt zum Flick-flack gespreizt in den Landungsdrill Oder Bonus + 0,5 Punkt Flick-Flack gespreizt direkt zum Salto rw gespreizt
6.		Spannung, Arme Handstand mit gespreizten Beinen in den Landungsdrill	Spannung, Arme Bogengang rückwärts (180 Grad) in den Verbindungsdrill	Spannung, Arme (2 Elemente) Schritt zum Durchschlagsprung (180 Grad) mit Armschwung in Seit-Schräg-Hochhalte, direkt zum Absprungsdrill und dann Strecksprung mit Arme Hochhalte in den Verbindungsdrill	Bewegungen im Seitverhalten lt. CdP
Abgang (Balkenende im Querverhalten)	Spannung, Arme, Absprung zum Grätschrisprung mit Armschwung über die Hochhalte in die Schräg- Vorhalte Richtung Füße, Landung auf der Landematte, Aufrichten in Endposition Arme	Spannung, Arme Rad in den Verbindungsdrill mit anschließendem Strecksprung Endposition: Arme	Spannung, Arme Salto vw gehockt Endposition: Arme oder Rad in den Verbindungsdrill, (kurzer Halt gestattet) Salto rückwärts gehockt, Endposition: Arme	Spannung, Arme Salto vw gebückt Endposition: Arme oder Rad in den Verbindungsdrill direkt Salto rückwärts gehockt Endposition: Arme	Spannung, Arme B Abgang Endposition: Arme Oder Bonus + 0,5 Punkt Schritt, Schritt, Anhüpfer Rondat direkt zum Salto rückwärts gehockt mit Aufstrecken vor der Landung, Endposition Arme



Boden

Bodenfläche 12m x 12m

Bodenübung mit frei wählbarer Musik und frei wählbarer Choreographie. Die Reihenfolge der Elemente ist frei.

	Niveau 1 (3 Punkte)	Niveau 2 (4 Punkte)	Niveau 3 (5 Punkte)	Niveau 4 (6 Punkte)	Niveau 5 (7 Punkte)
1	Rad Aufrichten mit $\frac{1}{4}$ LAD gegen die Bewegungsrichtung, Schließen der Beine in den Stand mit Armen in Vor-Hochhalte direkt in Rolle rückwärts gebückt mit gestreckten Armen, Aufrichten mit gestreckten Beinen zum Stand mit Armen in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte	Rolle vorwärts über den Hockstand, Arme in Vorhalte direkt zum Absprung mit Hocken und Strecken der Beine in den Handstand mit Abrollen über die gestreckten Arme und Beine in den Stand, Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte	Rondat direkt Flick-Flack direkt Salto rückwärts gehockt	Rondat direkt Flick-Flack direkt Salto rückwärts gestreckt	Rondat direkt Flick-Flack direkt Salto rückwärts gestreckt Bonus +0,4 Punkte: direkt Salto rückwärts gestreckt $\frac{1}{2}$ Drehung +0,8 Punkte: direkt Salto rückwärts gestreckt 1/1 Drehung
2	Schritt, Vorhochspreizen, Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte über Hochhalte zum Schwingen in den Handstand (fixiert) mit Abrollen über die gestreckten Arme, Aufrichten durch den Hockstand in den Stand mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte	Voraufzehen, mit Armen in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte, Bogengang rückwärts (180°) Ausfallschritt mit Armen in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte	Chassé in den einbeinigen Absprung, Spagatsprung (180°) ohne Entwickeln des vorderen Beines (vorderes Bein gestreckt) mit Armen in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte direkt zum Chassé in den Absprung Fouetté , Arme in Hochhalte, in die flüchtige Rückhalte, Landung durch die flüchtige Arabesque Position	PASSAGE (2 ELEMENTE) lt. CdP: Schritt (oder Chassé) in den Absprung, Spagatsprung mit Beinwechsel (180°), direkt in die Schritt kombinationen in einen nachfolgenden weiteren (untersch.) gymnastischen Sprung lt. CdP (Absprung einbeinig), Endposition Stand mit Armen in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte	PASSAGE (2 ELEMENTE) lt. CdP: Schritt (oder Chassé) in den Absprung, Spagatsprung mit Beinwechsel (180°), direkt in die Schritt kombinationen in einen nachfolgenden weiteren (untersch.) gymnastischen Sprung lt. CdP (Absprung einbeinig), Endposition Stand mit Armen in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte

in den Absprung = 1 Schritt

3	Rückenlage, Heben in die Brücke (2 sec) über Bogengang in den Landedrill	Schritt, Einsprung zur Flugrolle vorwärts mit Abrollen in den Stand, Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte;	Schritt-Anhüpfer, Schrittüberschlag direkt Handstütz-Überschlag auf beide Beine (optional direkter Absprung zum Strecksprung mit Armen in Hochhalte)	2 Schritte-Anhüpfer, Handstütz-Überschlag – Salto vw gehockt	Langsamer Handstütz-Überschlag rückwärts (180°) mit Senken in bodennahe Pose,
4	Quergrätschsprung beidbeiniger Absprung mit Armschwung in die Seit-Schräg-Rück-Hochhalte, Landung	Chassé Schritt in den einbeinigem Absprung Spagatsprung (180°) ohne Entwickeln des vorderen Beines (vorderes Bein gestreckt), Landung durch die flüchtige Arabesque Position	Rolle vorwärts über den Hockstand, Arme in Vorhalte direkt zum Absprung mit Hocken und Strecken der Beine in den Handstand 1/1 (4 Schritte/Griffe) mit Abrollen über die gestreckten Arme und Beine in den Stand, Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte	Rolle vw in den Grätschwinkelstütz zur Endorolle in den Handstand zum Abrollen mit gestreckten Armen, Aufrichten durch den Hockstand in den Stand mit Armen in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte	Handstütz-Überschlag vorwärts direkt Salto vorwärts gestreckt Bonus +1,0 Punkte: mit Kombination direkt zum Hocksalto
5	Rolle vorwärts mit gestreckten Beinen und Aufstehen über den Grätschstand mit Stütz der Hände	Drehvorbereitung zur einbeinigen 1/1 Relevé-Drehung vorwärts mit Spielbein Passé, Arme in Hochhalte, Auflösen in enger Schrittstellung Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte	Drehvorbereitung zur einbeinigen 1/1 Relevé-Drehung vorwärts mit Spielbein Passé, Arme in Hochhalte, Auflösen in enger Schrittstellung Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte	Sprung mit ½ Drehung und 180° Spreizwinkel mit Landung Arme in Tief-Seit-Schräg-Vorhalte, Aufrichten zum Stand mit Armen in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte	Sprung mit 1/1 LAD und 180° Spreizwinkel , mit Landung Arme in Tief-Seit-Schräg-Vorhalte, Aufrichten zum Stand mit Armen in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte
6	Kopfstand (2 s) mit Stütz der Hände und Schließen der Beine; Senken in den Hocksitz mit Armen in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte	Rondat zum reaktiven Absprung (Strecksprung)	Anlauf (max. 3 Schritte) zum Salto vorwärts gehockt	Felgrolle mit offener ½ LAD rw im Handstand zum Abrollen mit gestreckten Armen, Aufrichten durch den Hockstand in den Stand mit Armen in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte	Felgrolle mit offener ½ LAD rw im Handstand zum Abrollen mit gestreckten Armen, Aufrichten durch den Hockstand in den Stand mit Armen in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte

in den Absprung = 1 Schritt

7	Spagat links/rechts (180°) mit Armen in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte	Felgrolle in den Liegestütz vorlings	Gymnastische Drehung B It. CdP , mit beliebiger Armführung wahlweise Hoch- oder Tiefhalte	Gymnastische Drehung B It. CdP , mit beliebiger Armführung wahlweise Hoch- oder Tiefhalte	Rolle vw in den Grätschinkelstütz zur Endorolle in den Handstand zum Abrollen mit gestreckten Armen, Aufrichten durch den Hockstand in den Stand mit Armen in Seit-Schräg-Rück Hochhalte
8		Spagat links/rechts (180°) mit Armen in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte	Felgrolle in den Handstand zum Abbücken in den Stand	Rondat direkt Flick-Flack direkt Salto rückwärts gehockt zum Aufstrecken gehockt zum Aufstrecken vor der Landung	Gymnastische Drehung B It. CdP mit beliebiger Armführung wahlweise Hoch- oder Tiefhalte, Auflösen in Stand mit Armen in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte;
9					Rondat direkt Flick-Flack direkt Flick-Flack direkt Salto rückwärts gehockt zum Aufstrecken gehockt zum Aufstrecken vor der Landung

in den Absprung = 1 Schritt