

# Sprung

<b>P1</b>	<b>Drehaufhocken – Niedersprung</b>
<b>P2</b>	<b>Drehsprunghocke</b>
<b>P3</b>	<b>Sprungaufhocken- Strecksprung</b>
<b>P4</b>	<b>Sprunggrätsche</b>
<b>P5</b>	<b>Sprunghocke</b>
<b>P6</b>	<b>Handstützüberschlag 1,10m</b>
<b>P7</b>	<b>Handstützüberschlag 1,20m</b>
<b>P8</b>	<b>Yamashita</b>
<b>P9</b>	<b>Handstützüberschlag mit ½ LAD in der 1. Fp und ½ LAD in der 2. FP</b>

# Stufenbarren

<b>P1</b>	Zweibeiniger Sprung in den Stütz	Hüftabzug über den Kipphang vl in den Beugehang	Sprung in den Stütz	Rückschwung	Niedersprung
	0,2	0,5	0,2	0,2	0,2

<b>P2</b>	Zweibeiniger Sprung in den Stütz	Hüftabzug über den Kipphang vl in den Beugehang	Hockhangstand, drehen rw , drehen vw	Kimmzug in den Beugehang	Senken der Füße
	0,2	0,5	0,2 0,2 0,2	0,5	0,2

<b>P3</b>	Hüftaufschwung / Hüftaufzug	Rückschwung	Niedersprung	Felgabschwung = Felgunterschwung
	1,5	0,5	0,5	0,5

<b>P4</b>	Hüftaufschwung / Hüftaufzug	Rückschwung	Niedersprung	Felgabschwung = Felgunterschwung
	1,5	0,5	0,58	1,5

<b>P5</b>	Hüftaufzug	Rückschwung, Vorspreizen, Spreizumschwung vw, Rückspreizen	Rückschwung, Hüftumschwung rw	Felgabschwung = Felgunterschwung
	0,5	0,2 0,2 1,5 0,2	0,20 1,5	1,5

<b>P6</b>	Hüftaufzug	Hüftumschwung vw	Rückschwung	Hüftumschwung rw	Rückschwung, Aufgrätschen, - Felgunterschwung
	0,5	1,5	1,5	1,5	0,5 1,5

<b>P7</b>	Kippaufschwung oder Spreizkippaufschwung mit Rückspreizen	Rückschwung Hüftumschwung rw	Aufhocken	Langhangkippe	Hüftumschwung rw	Felgabschwung = Felgunterschwung
	1,5	0,2 0,5	0,5	1,5	0,2 1,5	1,5

<b>P8</b>	Kippaufschwung	Rückschwung Hüftumschwung rw	Aufhocken	Langhangkippe	Riesen-Felgaufschwung	Felgabschwung in den Hang Rückschwung Vorschung Salto rw= Felgunterschwingung
	1,5	0,2 0,5	0,5	1,5	0,2 1,5	1,5
						Hüftumschwung Rückschwung aufgrätschen Unterschwingung
						1,5

<b>P9</b>	Kippaufschwung	Rückschwung 90°	Felgumschwung in den Winkelhang	Kippaufschwung	Aufbücken	Aufbückumschwung
	0,5	0,5	1,5	0,5	0,5 1,5	1,5
	Langhangkippe	Rückschwung Riesenfelgaufschwung	Salto rw			
	0,5,	0,2 1,5	1,5			

Liane Dreher 11/07

# Schwebebalken

<b>P1</b>	Aufsteigen mit Rückspreizen	Nachstellschritt re, Nachstellschritt li	Beidbeiniger Absprung zum Strecksprung
	0,5	0,2 0,2	0,5

<b>P2</b>	Aufsteigen mit Rückspreizen, einbeiniger Ballenstand	Nachstellschritt	Strecksprung	Beidbeiniger Absprung und Grätschsprung
	0,5 0,2	0,5	0,5	0,5

<b>P3</b>	Sprung in den Stütz, Vorspreizen eines Beines mit ¼ LAD in den Grätschsitz	Spitzwinkelsitz	Schritt Coupe Schritt Coupe	Strecksprung	Releve, Relève	Standwaage	Abgang: Strecksprung
	0,5	0,5	0,2 0,2	0,5	0,2 0,2	0,5	0,5

<b>P4</b>	Drehprungaufhocken	½ LAD im Hockstand	2-3 Schritte Seitwärts	Abgang: Rondat
	1,5	0,5	0,5	1,5

<b>P5</b>	Vorspreizen, Spitzwinkelsitz	Pferdchensprung, Standwaage	½ einbeinige Relève-LAD	Vorspreizen eines Beines Vorspreizen des anderen Beines	Hocksprung	Strecksprung	Abgang : Rondat
	0,2 0,5	0,5 0,5	0,5	0,2 0,2	0,5	0,5	1,5

<b>P6</b>	Auflaufen	Pferdchensprung Strecksprung	½ RelèveLAD	Schwingen in den Handstand	Spreizsprung ( beidbeinig ) Standwaage	Abgang: Rondat
	1,5	0,5 0,5	0,5	1,5	0,5 0,5	0,5

<b>P7</b>	Sprungaufhocken	Standwaage	Strecksprung ½ LAD, ½ Relève LAD	Rad, Spreizsprung	Handstand Pferdchensprung Strecksprung Bw StrecksprungBw	Abgang Handstütz-überschlag
	0,5	0,5	0,5 0,5	1,5 0,5	1,5 0,2 0,2 0,2	1,5

<b>P8</b>	Grätschwinkelstütz	Schwebesitz	Spagatsprung	½ LAD	Sissone	½ LAD	Rad
	1,5	0,2	1,5	0,2	0,5 0,5	0,2	1,5
	Hocksprung	1/1 LAD	Pferdchensprung	Hockstand ½ LAD	Abgang Salto vw		
	0,5	0,5	0,2	0,2	1,5		

<b>P9</b>	Strecksprung Landung einbeinig	Rad	1/1 LAD	Spagatsprung	Standwaage	Handstand ½ LAD	Strecksprung2x Bw
	1,5	1,5	0,5 0,5	1,5 0,5	0,2 0,2	1,5	0,5
	½ LAD Hockstand	Salto vw					
	0,2	1,5					

**Liane Dreher 11/2007**

# Boden

<b>P1</b>	Strecksprung	Strecksprung	Strecksprung	Rückenschaukel	2-3 Schritte im Ballenstand
	0,2	0,2 0,2	0,2	0,2	0,2

<b>P2</b>	Nachstellhüpfer re Nachstellhüpfer li	Liegestütz vl	Langsames senken in die Bauchlage	½ LAD in die Rückenlage	Rückenschaukel	Rolle vw Strecksprung	Rückenschaukel
	0,2 0,2	0,2 0,2	0,2	0,2	0,2	0,5 0,2	0,5

<b>P3</b>	Rolle vw	Rolle rw	Handstand	Hocksprung	Rad
	0,5	0,5	0,5	0,2	1,5

<b>P4</b>	Handstand abrollen	Strecksprung ½ LAD	Rolle rw über den hohen Hockstütz	Strecksprung ½ LAD	Rad li	Rad re
	1,5	0,2	0,5	0,2	1,5	1,5

<b>P5</b>	Rolle vw über die Grätsche Kopfstand	Handstandabrolle ½ LAD einbeinig	Chasse	Rad	Rolle rw gehockt	Spreizsprung beidbeinig
	1,5 0,5	1,5 0,2	0,2	0,5	0,5	0,5

<b>P6</b>	Handstand abrollen	Rondat Strecksprung Rolle rw Hockstütz Strecksprung Bw	Strecksprung 1/1 LAD Sprungrolle	Strecksprung Hocksprung	Spagatsprung
	0,5	1,5 0,2 1,5 0,2	0,5 0,5	0,2 0,2	1,5

<b>P7</b>	Spreizsprung	Rondat Strecksprung Felgrolle	1/1 LAD	Spagatsprung Spagatsprung	1/1 Schritt LAD	Schrittüberschl ag
	0,5	0,5 0,2 1,5	0,5	0,5 0,5	0,2	1,5
	Rondat Strecksprung Grätschsprung	Pferdchensprung	Handstandabrollen in den Grätschsitz			
	0,5 0,5	0,5	0,5			

<b>P8</b>	Rolle vw Heben in Handstand abrollen	Rondat Flick Flack Strecksprung Spreizsprung	Überschlag beidbeinig	Rad	Spagatsprung	Rondat Flick Flack	Felgrolle	Spagat
	0,2 0,5	0,5 1,5 0,2 0,5	1,5	0,5 0,5	0,5	0,5 1,5	0,5 0,5	0,5

<b>P9</b>	Rondat Flick Flack Salto rw	Spreizsprung	Durchschlagsprung	Schersprung Fouette	Überschlag Strecksprung	1/1 LAD	Bogengang	Felgrolle ½ LAD
	0,5 0,5 1,5	0,5 0,2 1,5	0,5 0,5	0,2 0,2	1,5 0,2	0,5 0,2	0,5	1,5
	Schrittüberschlag Rad Spreizflick							
	0,5 0,5 0,5							

**Liane Dreher 11/2007**

# P5 – P6

SPRUNG	
P5	Sprunghocke
P6	Handstützüberschlag 1,10m

Barren / Reck					
P5	Hüftaufzug	Rückschwung, Vorspreizen, Spreizumschwung vw, Rückspreizen	Rückschwung, Hüftumschwung rw	Felgabschwung = Felgunterschwung	
P6	Hüftaufzug	Hüftumschwung vw	Rückschwung	Hüftumschwung rw	Rückschwung, Aufgrätschen, Felgunterschwung -

Schwebebalken							
P5	Vorspreizen, Spitzwinkelsitz	Pferdchensprung, Standwaage	½ einbeinige Releve- LAD	Vorspreizen eines Beines Vorspreizen des anderen Beines	Hocksprung	Strecksprung	Abgang : Rondat
P6	Auflaufen	Pferdchensprung Strecksprung	½ ReleveLAD	Schwingen in den Handstand	Spreizsprung ( beidbeinig ) Standwaage	Abgang: Rondat	

Boden					
P5	Rolle vw über die Grätsche Kopfstand	Handstandabrolle ½ LAD einbeinig	Chasse	Rad	Rolle rw gehockt
P6	Handstand abrollen	Rondat Strecksprung Rolle rw Hockstütz Strecksprung Bw	Strecksprung 1/1 LAD Sprungrolle	Strecksprung Hocksprung	Spagatsprung

# P6 – P7

SPRUNG	
<b>P6</b>	Handstützüberschlag 1,10m
<b>P7</b>	Handstützüberschlag 1,20m

Barren / Reck						
<b>P6</b>	Hüftaufzug	Hüftumschwung vw	Rückschwung	Hüftumschwung rw	Rückschwung, Aufgrätschen, Felgunterschwung	-
<b>P7</b>	Kippaufschwung	Rückschwung Hüftumschwung rw	Aufhocken	Langhangkippe	Hüftumschwung rw	Felgabschwung = Felgunterschwung

Schwebebalken						
<b>P6</b>	Auflaufen	Pferdchensprung Strecksprung	½ ReleveLAD	Schwingen in den Handstand	Spreizsprung ( beidbeinig ) Standwaage	Abgang: Rondat
<b>P7</b>	Sprungaufhocken	Standwaage	Strecksprung ½ LAD, ½ Releve LAD	Rad, Spreizsprung	Handstand Pferdchensprung Strecksprung Bw StrecksprungBw	Abgang Handstütz- überschlag

Boden						
<b>P6</b>	Handstand abrollen	Rondat Strecksprung Rolle rw Hockstütz Strecksprung Bw	Strecksprung 1/1 LAD Sprungrolle	Strecksprung Hocksprung	Spagatsprung	
<b>P7</b>	Spreizsprung	Rondat Strecksprung Felgrolle	1/1 LAD	Spagatsprung Spagatsprung	1/1 Schritt LAD	Schrittüberschlag
	Rondat Strecksprung Grätschsprung	Pferdchensprung	Handstandabrollen in den Grätschsitz			

# P7 – P8

SPRUNG	
P7	Handstützüberschlag 1,20m

P8	Yamashita
----	-----------

Barren / Reck						
P7	Kippaufschwung	Rückschwung Hüftumschwung rw	Aufhocken	Langhangkippe	Hüftumschwung rw	Felgabschwung = Felgunterschwingung

P8	Kippaufschwung	Rückschwung Hüftumschwung rw	Aufhocken	Langhangkippe	Riesen-Felgaufschwung	Felgabschwung in den Hang Rückschwung Vorschwing Salto rw= Felgunterschwingung
						Hüftumschwung Rückschwung aufgrätschen Unterschwingung

Schwebebalken						
P7	Sprungaufhocken	Standwaage	Strecksprung ½ LAD, ½ Releve LAD	Rad, Spreizsprung	Handstand Pferdchensprung Strecksprung Bw StrecksprungBw	Abgang Handstütz-überschlag

P8	Grätschwinkelstütz	Schwebesitz	Spagatsprung	½ LAD	Sissone	½ LAD
	Rad	Hocksprung	1/1 LAD	Pferdchensprung	Hockstand ½ LAD	Abgang Salto ww

Boden						
P7	Spreizsprung	Rondat Strecksprung Felgrolle	1/1 LAD	Spagatsprung Spagatsprung	1/1 Schritt LAD	Schrittüberschlag
	Rondat Strecksprung Grätschsprung	Pferdchensprung	Handstandabrollen in den Grätschsitz			

P8	Rolle vw Heben in Handstand abrollen	Rondat Flick Flack Strecksprung Spreizsprung	Überschlag beidbeinig	Rad	Spagatsprung	Rondat Flick Flack
	Felgrolle	Spagat				

## P8 – P9

SPRUNG	
<b>P8</b>	Yamashita
<b>P9</b>	Handstützüberschlag mit ½ LAD in der 1. Fp und ½ LAD in der 2. FP

Barren / Reck						
<b>P8</b>	Kippaufschwung	Rückschwung Hüftumschwung rw	Aufhocken	Langhangkippe	Riesen-Felgaufschwung	Felgabschwung in den Hang Rückschwung Vorschwung Salto rw= Felgunterschwingung
						Hüftumschwung Rückschwung aufgrätschen Unterschwingung

<b>P9</b>	Kippaufschwung	Rückschwung 90°	Felgumschwung in den Winkelhang	Kippaufschwung	Aufbücken	Aufbückumschwung
	Langhangkippe	Rückschwung Riesenfelgaufschwung	Salto rw			

Schwebebalken						
<b>P8</b>	Grätschwinkelstütz	Schwebesitz	Spagatsprung	½ LAD	Sissone	½ LAD
	Rad	Hocksprung	1/1 LAD	Pferdchensprung	Hockstand ½ LAD	Abgang Salto vw

<b>P9</b>	Strecksprung Landung einbeinig	Rad	1/1 LAD	Spagatsprung	Standwaage	Handstand ½ LAD
	Strecksprung2x Bw	½ LAD Hockstand	Salto vw			

Boden						
<b>P8</b>	Rolle vw Heben in Handstand abrollen	Rondat Flick Flack Strecksprung Spreizsprung	Überschlag beidbeinig	Rad	Spagatsprung	Rondat Flick Flack
	Felgrolle	Spagat				

<b>P9</b>	Rondat Flick Flack Salto rw	Spreizsprung	Durchschlagsprung	Schersprung Fouette	Überschlag Strecksprung	1/1 LAD
	Bogengang	Felgrolle ½ LAD	Schrittüberschlag Rad Spreizflick			