

B O D E N

Knaben + Mädchen

A Hochhalte - Rolle vw - 3 Schritte Anlauf zum Strecksprung - Kerze - Abrollen vw zur Hochhalte - Strecksprung zum Grätschstand - Rumpfbeugen 90 Grad - Senken zum Aufstützen und Aufschwingen zum Kopfstand - Abrollen vw zum Strecksprung mit 1/2 Drehung - Anlauf zum Spreizsprung mit 1/2 Drehung

B Hochhalte - Rolle vw - 3 Schritte Anlauf zum Strecksprung - Kerze - Abrollen vw zur Hochhalte - Handstand - Abrollen - Strecksprung mit 1/2 Drehung - Rolle rw - Hüpfen zum Rad oder Rondat

C

- Überschlag
- Kopfkippe
- Rolle rw über den flüchtigen Handstand (=Streuli)
- Rad links + rechts
- Rad einhändig
- Flic Flac
- Salto vorwärts / rückwärts
- Seitstandwaage
- Rolle – Handstand - abrollen
- Alle Spagatte

oder

- Eine eigene Übung, bestehend aus:
 - mindestens 5 Elementen
 - mindestens 3 C-Teilen

Bewertung

1.-4.Gym

A) max 16 Punkte B/C) max 20 Punkte

Abzug: 1 Punkt wenn Rumpfbeugen 90 Grad nicht gemacht

5./6.Gym und 3.DMS

B) max 16 Punkte

C) minus 1 B-Teil, plus 1 C-Teil = max. 18 Punkte

C) minus 1 B-Teil, plus 2 C-Teile = max. 20 Punkte

2.DMS

A) max 16 Punkte B/C) max 20 Punkte