

Häufig geturnte Elemente am Boden

SW	Nr.	STG	Element
4	10103	1.01	Kopfstand --
4	10106	1.01	Hochschwingen zum Handstand und abrollen oder abrollen zum Stand oder Grätschstand
5	10107	1.01	Hochschwingen zum Handstand und abrollen mit gestr. Beinen zum Stand
4	10108	1.01	Hochschwingen zum Handstand und zurück
6	10109	1.01	Hochschwingen zum Handstand --
6	10112	1.01	Hochschwingen zum Handstand und 1/2 Drehung
7	10113	1.01	Aus Handstand--: 1/2 Drehung (oder mehr)
7	10114	1.01	Hochschwingen zum Handstand und 1/1 Drehung (oder mehr)
6	10118	1.01	Healy-Quirl zum Liegestütz rl.
6	10204	1.02	Heben des geb. Körpers mit gestr. Armen und gepr. Beinen zum Hstand (oder Hstand--)
5	10208	1.02	Winkelstütz --
5	10209	1.02	Grätschwinkelstütz --
7	10210	1.02	Spitzwinkelstütz -- (gegr. oder geb)
5	10301	1.03	Querspagat --
6	10302	1.03	Durchschwimmen
6	10303	1.03	Seitspagat --
5	10401	1.04	Standwaage vl. -- oder Standwaage sl. --
6	10402	1.04	Standwaage vl. mit Halten eines Beines mit einer Hand --
6	10405	1.04	Spreizwaage sl. --
B	10502	1.05	Strecksprung mit 1/2 Drehung
6	10503	1.05	Strecksprung mit 1/1 Drehung
4	10521	1.05	Rösslisprung
5	10522	1.05	Rösslisprung mit 1/2 Drehung
4	10604	1.06	Rolle vw. zum Grätschstand
5	10605	1.06	Rolle vw. mit gestr. Beinen zum Stand
5	10606	1.06	Aufrollen zum Handstand Beinhaltung geh./gegr.
6	10607	1.06	Aufrollen zum Handstand Beinhaltung geb.
6	10608	1.06	Aufrollen zum Handstand und 1/2 Dr. Beinhaltung geh./gegr./geb.
5	10610	1.06	Sprungrolle vw. oder Sprungrolle vw. gepr. oder Japanersprungrolle
6	10611	1.06	Sprungrolle vw. oder Japanersprungrolle mit gestr. Beinen zum Stand
6	10612	1.06	Sprung mit 1/2 Dr. zur Sprungrolle
6	10627	1.06	Rolle rw. mit gestr. Armen durch den Handstand (Streuli)
B	10901	1.09	Rad
5	10903	1.09	Überschlag sw. mit Stütz auf einem Arm (Rad einarmig), auch mit 1/4 Dr.
4	10904	1.09	Rad natural, 1/2 Dr. Rad unnatural
6	10907	1.09	Gesprungenes Rad
5	10908	1.09	Rondat (Radwende)
7	11001	1.10	Überschlag vw. ein- oder beidarmig
7	11002	1.10	Spreizüberschlag vw. ein- oder beidarmig, mit oder ohne Beinwechsel
7	11005	1.10	Bögli vw.
6	11007	1.10	Bögli rw.
6	11008	1.10	Bögli rw. mit Beinwechsel
6	11014	1.10	Tic-Tac auf den Unterarmen
7	11015	1.10	Tic-Tac
7	11016	1.10	Flic-Flac
7	11101	1.11	Salto rw. geh.
7	11103	1.11	Salto rw, gestr.
6	11201	1.12	Salto vw. geh. oder Japanersalto geh.