

Technische Normen AK 6 bis AK 14

Erarbeitet von: Ursula Koch, Tatjana Bachmayer, Michael Gruhl, Tamara Khoklova, Marie-Luise Probst-Hindermann, Claudia Schunke

Die technischen Normen sind für die einzelnen Altersklassen die Zielorientierungen für die turnerische Ausbildung.

An den 6 Geräten werden jeweils 2 bis 5 Leitlinien als methodische Entwicklung von Grundlagenelementen bis zu hohen Schwierigkeiten für das Kürprogramm je nach Altersklasse vorgegeben.

	1.Leitlinie	2. Leitlinie	3.Leitlinie	4.Leitlinie	5.Leitlinie
Sprung	Rondatsprünge	Handstützüberschlag-Variationen			
Barren	Riesenumschwünge rückwärts	Umschwung, freie Felge, Stalder, Endo	Kippen und Rückschwünge		
Balken	Bogengang rückwärts Flick Fack Salto	Bogengang vorwärts Handstütz-Überschlag - Salto	Rad, Rondat Abgangsvarianten	Gymnastische Sprünge	Gymnastische Stände Gymnastische Drehungen
Boden	Handstützüberschlag-vw-Variationen	Rondat-Flick Flack-Salto-Variationen	Rondat-Temposalto-Variationen		
Schlaufen	Freie Felge Stalderbewegungen	Grundschwünge Riesenumschwünge vorwärts			
Trampolin	Strecksprung - Salto-vw-Varianten	Sprünge rw Salto-rw-Varianten	Körperspannungssprünge Doppelsalto-rw-Varianten		

Bewertungshinweise:

Die Bewertung erfolgt nach Technikwerten.

- TW 1 - technisch mangelhafte Ausführung oder Sturz
- TW 2 - technische Fehler mit großen Haltungsfehlern
- TW 3 - technische Fehler mit kleinen Haltungsfehlern
- TW 4 - gute Ausführung mit kleinen Haltungsfehlern
- TW 5 - gute Ausführung
- TW 6 - sehr gute Ausführung

Die Vergabe von halben TW-Punkten ist möglich.

Die vorgeschriebenen Elemente und Verbindungen sind entsprechend der Ausschreibung zu turnen (2 Versuche - Bestwert)

Genauere Ausführungs- und Bewertungshinweise finden sich im Dokument "Technische Normen mit Erklärungen"

Abkürzungen

Bück	Bückumschwünge (sowohl als Aufbückumschwung als auch als freie Bückumschwünge)
LAD	Längsachsendsrehung
Pkt	Punkt(e)
RU	Riesenumschwung (damit werden sowohl "Riesenfelgen" als auch "Kammriesen" bezeichnet)
rw	rückwärts
sec	Sekunde(n)
sw	seitwärts
TW	Technischer Wert
vw	vorwärts

Technische Normen Sprung

AK 6	AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12	AK 13
1. Leitlinie	Rondatsprünge						
Aus dem Stand auf einem Brett: Absprung rückwärts in den Stand	Aus dem Anhüpfen vom Brett Rondat in den Stand. Landung mit runder Körperpose, Arme in Verlängerung des Körpers	Aus dem Anhüpfen vom Brett Rondat in den Stand. Landung mit gestreckter Hüfte, schnelles Aufrichten der Arme gegen einen Block	Mattenstufen: Aus dem Anhüpfen Rondat (Landung auf 10 cm Erhöhung), Flick-Flack mit Stütz der Hände auf der nächsten Stufe (10 cm Erhöhung), Landung Füße ebenfalls 10 cm erhöht (bei der Landung Arme in Hochhalte)	Aus dem Anlauf (mind. 15 m) Rondat auf das Brett, Strecksalto rw auf einen 30 cm hohen Block (geforderte Armhaltung während des Saltos parallele Arme in Hochhalte; Überrotation bei der Landung möglich) Anschließend Salto rückwärts gehockt vom Mattenberg in den Stand auf eine Niedersprungmatte	Aus dem Anlauf (mind. 20 m) Hüpfen über Schaumgummihindernis Rondat auf das Brett, Flick-Flack mit Kurbel in den Stand (auf einen 1,20 m hohen Mattenberg) mit gestreckter Hüfte und Überrotation. Anschließend Salto rückwärts gehockt vom Tisch aus der Handstandposition in den Stand auf eine Niedersprungmatte	Aus dem Anlauf (mind. 22 m) Rondat vom Brett, Handstütz am Tisch (1,20 m) in die Rückenlage auf Weichmatte (gleiche Höhe). Anschließend Salto rückwärts gestreckt vom Tisch aus der Handstandposition in den Stand auf eine Niedersprungmatte	Aus dem Anlauf (mind. 22 m) Rondat, Absprung vom Brett Doppelsalto rw gestreckt in die Grube. Bei einer offen gehockten Körperpose (Hüftwinkel größer als 90°) mit Landung auf Grube / Block = halbe Punktzahl. Anschließend Salto rückwärts mit 1/1 LAD vom Tisch aus der Handstandposition in den Stand auf eine Niedersprungmatte
2. Leitlinie	Handstütz-Überschlag-Variationen						
Aus einem kurzen Anlauf: Absprung von beiden Beinen und Strecksprung in den Stand	Aus dem Anlauf und Absprung vom Brett Handstütz-Sprungüberschlag vw in die Rückenlage auf einen 60 cm hohen Mattenberg	Aus dem Anlauf und Absprung vom Brett Handstütz-Sprungüberschlag vw in die Rückenlage auf einen 90 cm hohen Mattenberg	Aus dem Anlauf (mind. 20 m), Handstütz-Sprungüberschlag vw am Tisch (110cm). Landung auf Mattenberg (Höhe 30 cm)	Aus dem Anlauf (mind. 20 m) über Brett und Minitrampolin (Tisch 135 cm) oder Trampolinsprungbrett (Tisch 120 cm), auf Mattenberg (90 cm) Überschlag (Überrotation) ODER: Tsukahara-Ansatz in die Rückenlage mit gestreckter Hüfte (Mattenberg 90 cm) Rückweg: Strecksprung	Aus dem Anlauf (mind. 20 m) über Brett und Minitrampolin (Tisch 135 cm) oder Trampolinsprungbrett (Tisch 125 cm) Überschlag (Überrotation) auf Mattenberg (120 cm) ODER Tsukahara beliebig Grube/Block. Rückweg: Salto vw gehockt vom Tisch in den Stand auf eine Niedersprungmatte	Aus dem Anlauf (mind. 22 m) über Brett und Minitrampolin (Tisch 135 cm) oder Trampolinsprungbrett (Tisch 125 cm) Überschlag - Salto vorwärts gehockt (Grube / Block) ODER Tsukahara offen gehockt (Hüftwinkel größer als 90°) (Grube Block) Auf dem Rückweg: Salto vorwärts gebückt vom Tisch in den Stand auf eine Niedersprungmatte	Aus dem Anlauf (mind. 22 m) über Brett und Minitrampolin (Tisch 135 cm) oder Trampolinbrett (Tisch 125 cm) Überschlag - Salto vorwärts gestreckt bzw. Salto vorwärts mit Drehung (Grube / Block) ODER Tsukahara gestreckt (Grube / Block) Rückweg: Salto vorwärts beliebig mit 1/2 Schraube in den Stand auf eine Niedersprungmatte

Allgemeine Festlegungen:

Grube/Block bedeutet Landeblock befindet sich 20 cm über Anlaufbahn.
Bei der Linie 1 AK 11 bis 13 wird der Mittelwert beider Anforderungen gebildet.

Technische Normen Stufenbarren

AK 6	AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12	AK 13
1. Leitlinie	Riesenumschwünge rückwärts						
Am Einzelholm oder Barren: Im Hang "Schiffchen" vw und rw (jede Position 5 sec halten)	Am Einzelholm oder Barren: 5 Grundschwünge	Am Einzelholm oder Barren: 5 Grundschwünge (Hüfte in Holmhöhe)	Am Einzelholm oder Barren: Rückschwung zum Ablegen und 5 x RU rw	Einzelholm oder Barren: 2 x RU rw (Technik/Hang), Salto rw gestreckt	Einzelholm oder Barren: 2 x RU vw, 1/2 LAD in den Ristgriff, 2 x RU rw, Salto rw gestreckt	Einzelholm oder Barren: 2 x RU rw mit jeweils 1/2 LAD in den Ristgriff, RU rw mit 1/2 LAD in den Kammgriff, 2 x RU vw, 1/2 LAD in den Ristgriff, 1 - 2 RU rw, Salto rw gestreckt	Barren: RU rw mit 1/2 LAD in den Kammgriff, 1 RU vw mit 1/2 LAD in den Ristgriff, 1 RU rw, RU rw mit 1/1 LAD, 2 x RU rw, Salto rw gestreckt oder aus dem RU vw, Salto vw gestreckt
2. Leitlinie	Umschwung, freie Felge, Stalder, Endos						
Am Einzelholm oder unteren Holm: Hangeln im Ristgriff entlang der gesamten Holmlänge	Am unteren Holm: Felgunterschwung in den Stand	Am unteren Holm: Felgumschwung 90°	Am unteren Holm: Rückschwung, Felgumschwung 160°	Barren u.H.: aus einer Struktur 2 Wiederholungen: freie Felge, Stalder, Endo oder Bückumschwung in den Handstand	Barren u.H.: aus einer Struktur 3 Wiederholung: freie Felge, Stalder, Endo oder Bückumschwung in den Handstand	Barren u.H.: aus zwei Strukturen jeweils 2 Wiederholungen: freie Felge, Stalder, Endo oder Bückumschwung in den Handstand	Kippaufschwung, Rückschwung Handstand am uH. Kippaufschwung, Rückschwung Handstand am oH (auch gegrätscht). Nach den Kippen in den Handstand müssen je 3 Elemente am uH und am oH gezeigt werden. Diese insgesamt 6 Elemente sollen aus mindestens 2 Strukturen bestehen, die pro Struktur maximal 3 mal wiederholt werden dürfen. Der Holmwechsel nach oben muss mit Flug erfolgen.

AK 6	AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12	AK 13
3. Leitlinie	Kippaufschwünge, Rückschwünge						
Am Einzelholm oder unteren Holm: Stützel im Ristgriff entlang der gesamten Holmlänge	Am unteren Holm: Rückschwung 90°	Am unteren Holm: aus einer Erhöhung (30-40cm) Kippaufschwung, Rückschwung 90°	Am unteren Holm: Kippe, Rückschwung in den Handstand (Absprungstelle erhöht)	Barren u.H.: 2 x Kippe, Rückschwung in den Handstand mit Schaumgummi zwischen den Füßen	Barren u.H.: 4 x Kippe, Rückschwung in den Handstand mit Schaumgummi zwischen den Füßen	Barren u.H.: 6 x Kippe, Rückschwung in den Handstand mit Schaumgummi zwischen den Füßen	Barren u.H.: 3 x Kippe Handstand - Kippe Handstand mit 1/2 Drehung im Wechsel

Allgemeine Festlegungen:

1. Bei der Abnahme der Anforderung Kippe Handstand ab der AK 10 bis 13 darf nur die vorgegebene Anzahl der Kippen gezeigt werden.
2. Bückumschwünge können auch als freie Umschwünge geturnt werden (gilt auch für Barren).
3. Werden Wiederholungen aus zwei oder mehr Strukturen verlangt, ist ein Mixen der Strukturen möglich.
(z.B.: statt Felge - Felge - Stalder - Stalder ist auch Felge - Stalder - Felge - Stalder erlaubt)
4. Bückumschwünge aus dem Handstand in den Handstand sind nur beidbeinig gestattet.
5. Bei den Barrenkombinationen werden die einzelnen Inhalte für sich und nicht komplex bewertet.
6. Beim Fehlen einer geforderten Struktur oder einer Strukturgruppe erfolgt aber ein Abzug von jeweils 1,0 Pkt von der Gesamtbewertung.

Technische Normen Schwebebalken

Geräthöhen: AK 6 - 9 = 80 bis 100 cm; AK 10 - 14 = 125cm

AK 6	AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12	AK 13
1. Leitlinie							
Bogengang rückwärts, Flick Flack - Salto rw.							
Liegestützposition auf dem Schwebebalken	Aus dem Liegen: Brücke auf dem Schwebebalken	Bogengang rw	Flick-Flack	Bogengang rückwärts - Flick-Flack	2 Flick-Flacks	3 Flick-Flacks	Akrobatische Serie mit Flug und Salto
2. Leitlinie							
Bogengang vorwärts, Handstütz-Überschlag vorwärts, Salto-Variationen							
vw Gehen im Ballenstand (Spielbein coupé)	Aufschwingen in den flüchtigen Handstand	Handstand (2 sec)	Handstand (5 sec)	Bogengang vorwärts	1 Salto sw, vw oder rw	1 Salto sw, vw oder rw in Verbindung mit Rad, Bogengang vw oder rw, oder Flick-Flack	Bonifizierte akrobatische Verbindung laut CdP
3. Leitlinie							
Rad, Rondat - Abgangsvarianten							
rw Gehen im Ballenstand (Spielbein coupé)	Aus dem Querstand auf dem Baken: Seitwärtshandstand (Auflösung beliebig)	Rad	Rad mit Heransetzen des zweiten Beines zum Relevé	Rondat oder 2 Flick-Flacks (den zweiten mit geschlossenen Beinen), Strecksprung, Landung Arme in Hochhalte auf Mattenberg Höhe Balken	Rondat oder aus 2 Flick-Flacks (den zweiten mit geschlossenen Beinen), Salto rw beliebig auf Mattenberg (30 cm)	Rondat oder aus 2 Flick-Flacks (den zweiten mit geschlossenen Beinen), Salto rw gestreckt auf Mattenberg (60cm)	Rondat oder aus 2 Flick-Flacks (den zweiten mit geschlossenen Beinen), Salto rw gestreckt auf Mattenberg (90 cm)
4. Leitlinie							
Gymnastische Sprünge							
Strecksprung	Strecksprung mit Bogenspannung	Schrittsprung (135)	Quergrätschsprung 180°	Spagatsprung in Verbindung mit Quergrätschsprung (180°) oder Sissonne	Durchschlagsprung (180°) in Verbindung mit Quergrätschsprung (180°) oder Sissonne	Durchschlag-sprung (180°) in Verbindung mit einem akrobatischen Element ohne Salto	Ein gymnastischer Sprung ab C in Verbindung mit einer Saltovariante

5. Leitlinie	Gymnastische Stände, gymnastische Drehungen						
Stehen auf ganzem Fuß, Spielbein Passé (5 sec)	Rechts und links: Stehen im Relevé, Spielbein Passé (5 sec.)	Rechts und links: aus dem einbeinigen Kniestand Aufrichten ins Relevé (5 sec, Passé)	Rechts und links: 1/2 Drehung jeweils Stehen im Relevé, Spielbein Passé (5 sec.)	Rechts und links: jeweils aus dem einbeinigen Kniestand 1/2 Drehung in Passé, (2 sec ganze Sohle)	Rechts und links: 1/1 Drehung in Passé (2 sec ganze Sohle). Nach jeder Drehung Heben des Spielbeines mit einer Hand seitwärts in die Hochhalte (160°)	Rechts und links: aus dem einbeinigen Kniestand 1/1 Drehung in Passé (2 sec ganze Sohle), Rückführung des Spielbeines in die Standwaage (160°)	Rechts und links: 1/1 Drehung in Passé (2 sec ganze Sohle). Nach Beendigung jeweils Heben des Spielbeines mit beiden Händen in die Vorhalte (160°)

Allgemeine Festlegungen:

1. Bei den Verbindungsanforderungen in der AK 12 - 13 dürfen nur Elemente laut Code gezeigt werden.
2. Gymnastische Sprünge mit Spreizwinkeln werden erst ab 135° gewertet (weniger als 135° = 0 Punkte).
3. Schafsprung wird erst ab 10cm Abstand Füße zum Kopf gewertet (mehr als 10 cm = 0 Punkte).

Technische Normen Boden (Fläche)

AK 6	AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12	AK 13
1. Leitlinie	Handstütz-Überschlag vorwärts - Varianten						
Aus dem Stand schwingen in den Handstand, abrollen	Aus dem Schritt Handstandhüpfer (Handstandabdruck) auf eine 5 cm Matte in den Handstand, anschließend abrollen	2 Schritte Anlauf, Hüpfer, Handstütz-Überschlag (kann auch mit Streck sprung sein)	Max. 4 Schritte Anlauf, Hüpfer, Handstütz-Überschlag vorwärts, Salto vw gehockt	Max. 4 Schritte Anlauf, Hüpfer, Handstütz-Überschlag vw, Salto vw gestreckt	Max. 4 Schritte Anlauf, Überschlag, Salto vw gestreckt, Salto vw gehockt ODER Rondat, (Flick-Flack möglich) Salto rw mit 1/2 Schraube, Salto vw beliebig	Max 4 Schritte Anlauf, Überschlag, Salto vw gestreckt, Salto vw gestreckt oder Rondat, (Flick-Flack möglich) Salto rw mit 1/2 ODER 1 1/2 Schraube, Salto vw beliebig	Max. 4 Schritte Anlauf, Überschlag, Salto vw gestreckt mit 1/1 Schraube, Salto vw beliebig (oder umgekehrt) oder Rondat, (Flick-Flack möglich) Salto rw mit 1 1/2 Schraube, Salto vw beliebig
2. Leitlinie	Rondat-Flick-Flack-Salto-Varianten						
Rad mit ¼ LAD (Landung mit runder Körperpose, Arme in Verlängerung des Körpers)	Anhüpfer vom Brett, Rondat in den Stand (Landung mit runder Körperpose, Arme in Verlängerung des Körpers), abrollen rw zur Kerze	Anhüpfer vom Brett, Rondat, Flick-Flack, Prellen rw (runde Körperpose, Arme in Verlängerung des Körpers)	Anhüpfer vom Brett, Rondat, 4 Flick-Flacks	Anhüpfer vom Brett, Rondat, 3 Flick-Flacks, Salto rw gestreckt	Max. 4 Schritte Anlauf Hüpfer, Rondat, Flick-Flack, Salto rw gestreckt mit Überrotation auf einen 30 cm hohen Mattenberg	Max. 4 Schritte Anlauf Hüpfer, Rondat, Flick-Flack, Salto rw gestreckt in die Rückenlage auf einen 40 cm hohen Mattenberg	Max. 4 Schritte Anlauf, Hüpfer, Rondat, Flick-Flack, Salto rw gestreckt in die Rückenlage auf einen 70 cm hohen Mattenberg

3. Leitlinie	Rondat-Temposalto-Varianten						
Je 5 sec Schiffchenpose in der Bauch- und Rückenlage. Arme an den Oberschenkeln	Je 10 x Schiffchenschaukeln in der Bauch- und Rückenlage	Kurbet aus Erhöhung (Brett auf Kastendeckel) Strecksprung	Kurbet aus Erhöhung (Brett auf Kastendeckel) Salto rw gehockt	Max. 4 Schritte Anlauf Hüpfer Rondat, Temposalto, Flick-Flack	Max. 4 Schritte Anlauf Hüpfer Rondat, 2 Temposalti, Flick-Flack	Max. 4 Schritte Anlauf Hüpfer Rondat, 3 Temposalti, Flick-Flack	Max. 3 Schritte Anlauf, Hüpfer, Rondat, 2 Temposalti, 1 Flick-Flack und Salto rw gestreckt

Allgemeine Festlegungen:

Landung außerhalb der Fläche Abzug 1 Pkt TW.
 Der Mattenberg soll so platziert werden,
 dass seine hintere Kante mit der Ecke der Bodenfläche endet.



Technische Normen Schlaufen

AK 6	AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12	AK 13
1. Leitlinie	Felgumschwünge (freie Felgen, Stalderumschwünge)						
Reck ca. Schulterhöhe: Hüft- Umschwung rw	Reck ca. Schulterhöhe: freie Felge 45°	Reck ca. Schulterhöhe: freie Felge 135°	Reck ca. Schulterhöhe: freie Felge in den Handstand	Aus dem Grundsprung Aufpendeln, aus einer Struktur 2 Wiederholungen: freie Felge, Stalder, Bückumschwung und anschließend 5 x RU rw durch den Handstand	Aus dem Grundsprung Aufpendeln, aus zwei Strukturen je 1 Wiederholung: freie Felge, Stalder, Bückumschwung und anschließend 3 x RU rw durch den Handstand	Aufpendeln, aus zwei Strukturen zwei Wiederholungen: Felge, Stalder, Bückumschwung und anschließend drei Riesenfelgen danach zwei beschleunigte Riesenfelgen (Technik als Abgangsvorbereitung für Doppelsalto rw gestreck oder Tsukahara, früherer Hang mit gegrätschten Beinen möglich)	Aus dem Grundsprung Aufpendeln, aus drei Strukturen je 2 Wiederholungen: freie Felge, Stalder, Bückumschwung und anschließend drei Riesenfelgen danach zwei beschleunigte Riesenfelgen (Technik als Abgangsvorbereitung für Doppelsalto rw gestreck oder Tsukahara, früherer Hang mit gegrätschten Beinen möglich)
2. Leitlinie	Grundschwünge, Riesenfelgen vorwärts-Varianten						
6 x Konterschwünge	8 x Grundsprung	Mehrere Grundschwünge bis zum RU rw (1-2 RU rw)	Aus dem Grundsprung Aufpendeln, 5 x RU rw in den Handstand	Im Ristgriff 5 x Riesensprung vw	Im Kammgriff: 5 x Riesensprung vw	Im Kammgriff: Zwei Endos in den Handstand mit mindestens 1 Kammriesen davor und dazwischen ODER drei Ellgriffriesen	Im Kammgriff: vier Riesenfelgen vorwärts und vier Endos in den Handstand im Wechsel ODER vier Ellgriffriesen

Allgemeine Festlegungen:

1. Generell werden Riesensprünge in der Schlaufe nur mit geschlossenen Beinen ausgeführt.
2. Werden Wiederholungen aus zwei oder mehr Strukturen verlangt, ist ein Mixen der Strukturen möglich.
(z.B.: statt freie Felge - freie Felge, Stalder, Stalder ist auch freie Felge, Stalder, freie Felge, Stalder erlaubt)
3. Bückumschwünge aus dem Handstand in den Handstand sind nur beidbeinig gestattet.
4. Bückumschwünge können auch als freie Umschwünge geturnt werden (gilt auch für Barren).
5. Bei Übungsunterbrechung kann das Element mit einem zusätzlichen Sprung wiederholt und die Gesamtanforderung beendet werden. Jeder zusätzliche Sprung wird mit jeweils einem Punkt vom Gesamtwert abgezogen.

Technische Normen Trampolin

Alle Übungen sind in der Mitte des Trampolins auszuführen, sofern nicht extra auf Abweichendes hingewiesen wird.

AK 6	AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12	AK 13
1. Leitlinie	Strecksprünge, Salto vorwärts-Varianten						
10 Strecksprünge, Arme in Tiefhalte	3 Hocksprünge und 3 Grätschsprünge im Wechsel	Salto vw gehockt aus dem Trampolin auf gleiche Höhe	Salto vw gestreckt aus dem Trampolin auf gleiche Höhe	Auftakt beliebig - Salto vorwärts gestreckt aus dem Trampolin auf 30 cm Landematte	Auftakt beliebig - Salto vorwärts gestreckt mit 1/1 LA-Drehung aus dem Trampolin Erhöhung 30 cm Block Landematte	Auftakt beliebig - 1 ½ Schraube vorwärts aus dem Trampolin Erhöhung 30 cm Block Landematte	Auftakt beliebig - Doppelschraube vorwärts aus dem Trampolin Erhöhung 30 cm Block
						Doppelsalto vw gehockt aus dem Trampolin auf 30 cm Block	Doppelsalto vw mit ½ LAD aus dem Trampolin auf 30 cm Block
2. Leitlinie	Strecksprungvarianten, Salto-rückwärts-Varianten						
Sitzsprung in den Stand	Sitzsprung und ½ LAD zum Sitzsprung in den Stand	Strecksprung nach vorne mit ¼ BAD in die Rückenlage (Auerbach) mit Schiebematte	Salto rw gestreckt	3 x Salto rw gestreckt und Strecksprung in Serie	(Auftakt beliebig) Salto rw gestreckt mit 1/1 LAD (Schiebematte erlaubt)	(Auftakt beliebig) Salto rw gestreckt mit 2/1 LAD (Schiebematte erlaubt)	(Auftakt beliebig) Salto rw gestreckt mit 3/1 LAD (Schiebematte erlaubt)
3. Leitlinie	Körperspannungssprünge, Doppelsalto-rückwärts-Varianten						
10 x Federn in der Liegestützposition	5 x Kurbet (abwechselnd Hände - Füße)	3-5 x Springen im Handstand (je nach Fähigkeit, Spannung kann die Turnerin für 5 x die volle Punktzahl erreichen)	Salto rw gehockt mit Aufstrecken	Salto rw gehockt in die Rückenlage, d.h. 5/4 Salto rw (Schiebematte erlaubt)	(Auftakt beliebig) Doppelsalto rw gehockt (Schiebematte erlaubt)	(Auftakt beliebig) Doppelsalto rw offen gehockt (Hüftwinkel größer als 90°; Schiebematte erlaubt)	(Auftakt beliebig) Doppelsalto rw gestreckt ODER Tsukahara gehockt (Schiebematte erlaubt) oder aus dem Trampolin auf gleiche Höhe