



Österreichs Vereins- Turnprogramm 2013+

Elementkatalog **BODEN**

Kinder, Jugend, Allgemeine Klasse

Masters (ab 25 Jahren)

B A S I S S T U F E O B E R S T U F E	Elemente 1 bis 5 (nur für Basisstufe)	Aus den folgenden 15 Elementen können bis zu 10 frei gewählt werden:
	Rolle vorwärts oder Sprungrolle	Rolle vorwärts
	Wechselschritt und Schersprung gehockt oder gestreckt	Wechselschritt und Schersprung gehockt oder gestreckt
	Rad oder einarmiges Rad	Beliebiger Salto
	Handstand 2 sek.	Handstand 2 sek.
	Sprung mit 1/1 Drehung	Rolle rückwärts oder Schrittsprung
	Elemente 6 bis 10 (für Basis- und Oberstufe)	Kopfstand 2 sek. oder gymnastische 1/1 Drehung
	Rolle rückwärts oder Rolle rückwärts durch den Handstand	Standwaage 2 sek.
	Standwaage 2 sek.	Radwende
	Radwende	Flick-Flack
	Flick-Flack	Handstütz-Überschlag vorwärts oder freies Rad
	Handstütz-Überschlag vorwärts oder freies Rad	Rad oder einarmiges Rad
	Elemente 11 bis 15 (nur für Oberstufe)	Rolle rückwärts durch den Handstand
	Salto vorwärts gehockt oder gebückt oder gestreckt	Sprung mit mind. 1/2 Drehung oder Krafthandstand
	Salto rückwärts gehockt oder gebückt oder gestreckt	Handstand mit mind. 1/2 Drehung
Handstand mit mind. 1/1 Drehung	Sprungrolle	
Sprung mit mind. 1½ Drehung oder einbeinige Drehung mind. 540° oder Krafthandstand 2sek.		
Salto mit 1/2 oder 1/1 Drehung oder Twistsalto		