



Österreichs Vereins- Turnprogramm 2013+

Elementkatalog PAUSCHENPFERD

Kinder, Jugend, Allgemeine Klasse

Masters (ab 25 Jahren)

B A S I S S T U 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:
	Sprung in den Seitstütz	Sprung in den Seitstütz
	Durchhocken in den Seitstütz rücklings oder Stand rücklings	Durchhocken in den Seitstütz rücklings oder Stand rücklings
	Stütz rücklings – Seitschwingen mit Spreizen links oder rechts	Stütz rücklings – Seitschwingen mit Spreizen links oder rechts
	Seitstütz vorlings mit Seitschwingen mit Spreizen links und rechts	Seitstütz vorlings mit Seitschwingen mit Spreizen links und rechts
	Kreisspreizen eines Beines	Kreisspreizen eines Beines
	Elemente 6 bis 10 (für Basis- und Oberstufe)	Kehre oder Flanke oder Wende (auch als Abgang)
	Kehre oder Flanke oder Wende (auch als Abgang)	Seitschwingen mit Vorspreizen
	Seitschwingen mit Vorspreizen	Seitschwingen mit Rückspreizen
	Seitschwingen mit Rückspreizen	Mindestens 1 ganze Kreisflanke
	Mindestens 1 ganze Kreisflanke	Schere vorwärts
	Schere vorwärts	Zweite Schere vorwärts in direkter Verbindung mit der ersten Schere vw.
	Elemente 11 bis 15 (nur für Oberstufe)	Schere rückwärts
	Zweite Schere vw. in direkter Verbindung mit der ersten Schere vw.	Kreisflanke am Pferdende (Seit- oder Querstütz)
	Schere rückwärts	Wandern
Kreisflanke am Pferdende (Seit- oder Querstütz)	Kehre oder Wende am Gerät	
Wandern		
Kehre oder Wende am Gerät		