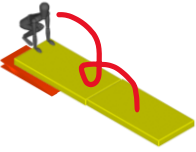
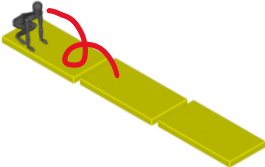
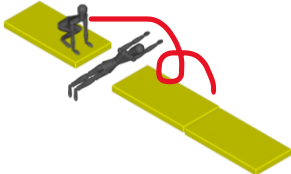
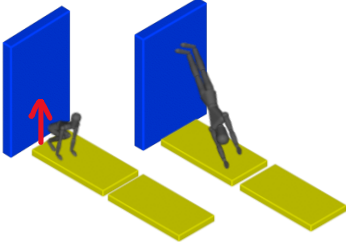
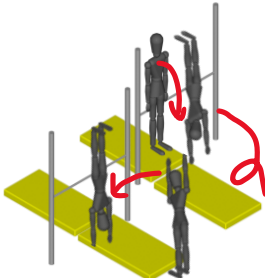
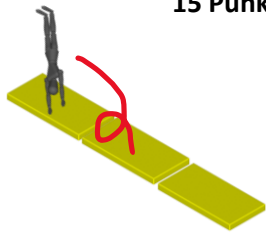
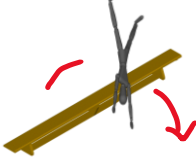

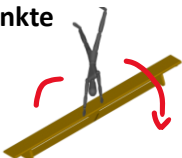
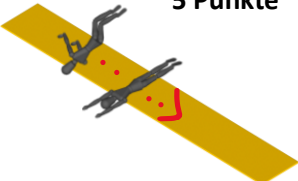
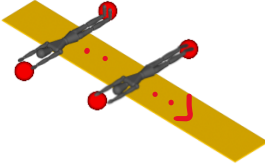
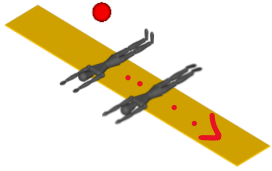
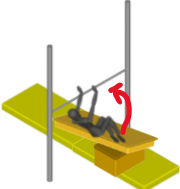
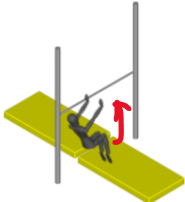
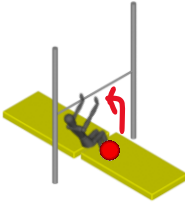
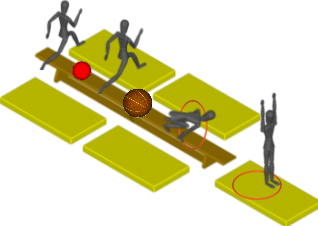
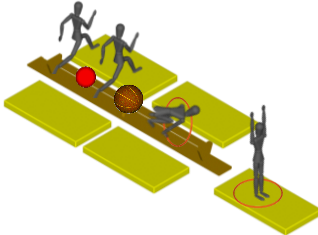
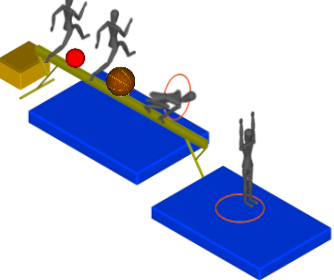
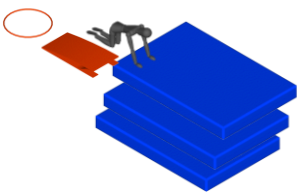
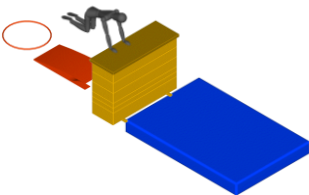
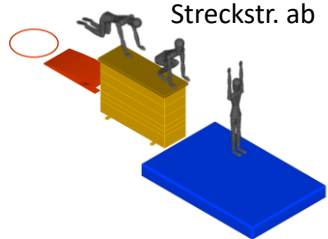


Rolle vorwärts 5 Punkte	Rolle vorwärts 10 Punkte	Flugrolle vorw. 15 Punkte	Punkte
			
Schräg-Handstand halten 10 Sek. 5 Punkte	Handstand vorl. + rückl. je 5 Punkte = 10 Punkte	Handstand abrollen 15 Punkte	
			
Hockwende/Rad über eine Langbank 5 Punkte	Rad nahe am Weichboden Zone 2 5 Punkte Zone 1 10 Punkte	Rad über eine Langbank Stütz auf der Bank! 15 Punkte	
			
Schiffchen 5x rollen gehockt 5 Punkte	Schiffchen 5x rollen mit Softbällen 10 Punkte	Schiffchen 5x rollen gestreckt 15 Punkte	
			
Aufschwung 5 Punkte	Aufschwung 10 Punkte	Aufschwung 15 Punkte	
			
Langbank breit 5 Punkte	Langbank schmal 10 Punkte	Schwebebalken 15 Punkte	
			
Aufhocken 5 Punkte	Sprunghocke 10 Punkte	Aufhocken 15 Punkte Streckstr. ab	
			

Rolle vorwärts

Sprungbretthöhe beträgt 20-25 cm

Turnmattenbahn

Hindernis ist ein liegendes Kind, gerne Freund oder Freundin

Handstand

Schräghandstand	in der Hocke mit dem Po an der Weichbodenmatte, mit den Füßen hoch krabbeln, beim Stand Kopf zwischen den Armen und 10 Sek. die Position halten
Reckhandstand	vorlings Aufschwingen zum Hdst., Oberschenkelrückseite gegen die Stange, 5 Sek. stehen aus dem Stütz absenken zum Hdst., Oberschenkelvorderseite gegen die Stange, 5 Sek. stehen und abrollen ohne Hilfestellung
Turnmattenbahn	Aufschwingen und Hdst.-Abrollen ohne Hilfestellung

Hockwende/Rad

Hockwende/Rad	Stand vor der Bank, die Hände nach der Bank auf dem Boden aufsetzen
Rad an Matte	die Zonen sind jeweils 50cm breit
Rad über eine Bank	die Hände greifen auf die Bankfläche!

Schiffchen rollen

Schiffchenrollen ungespannt

Schiffchenrollen mit Softball zwischen den Füßen und Händen, beides gestreckt, Kopf zwischen den Armen

Schiffchenrollen mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen, Kopf zwischen den Armen

Aufschwung

Aufschwung aus der schrägen Ebene mit Minikasten und Kastendeckel

Aufschwung einbeinig oder beidbeinig gezogen

Aufschwung beidbeinig mit Softball zwischen den Füßen auch im Stütz

Balancieren

über Softball und Medizinball jeweils im Ring liegend, durch aufgestellten Reifen 80cm Durchmesser krabbeln, kriechen oder steigen,

am Ende Strecksprung in einen 50cm vom Bank- oder Balkenende entfernten liegenden Reifen(80cm)

Balkenhöhe 80 cm, eine Weichbodenmatte unter dem Balken und eine Weichbodenmatte als Abgang

Aufhocken

Mattenberg	90 cm hoch = 3 Weichböden	auf den Füßen landen
Querkasten	80 cm hoch = 4 tlg.	Überhocken, Landung auf Weichboden
Längskasten	80 cm hoch = 4 tlg.	Aufhocken im letzten Drittel des Kastens, Strecksprung ab