



Bodenturnen - kleine Turnübungen (3-6 Elemente)

Geringer Schwierigkeitsgrad

- Handstand - Abrollen - einbeinig Aufstehen - Standwaage - Radschlag
- Rolle vorwärts - einbeiniges Aufstehen in die Standwaage - Handstand - Abrollen - Radschlag
- Radschlag in den Hockstand - Rolle rückwärts in den Liegestütz - 3 x Bodenwelle rückwärts - Schnepfer in den Hockstand - ganze Schraube
- Radwende - ½ Schraube - Radwende - Grätschwinkelsprung
- Radwende - ½ Schraube - Rolle rückwärts in den Liegestütz - Anhocken - Hocksprung
- Anschwingen mit Handstützhüpfen und Abschwingen - 1 Hüpfen mit Radwende - ½ Schraube - Ansprungrolle - Hocksprung

Mittlerer Schwierigkeitsgrad

- Handstützüberschlag - Ansprungrolle - Handstand aus dem Hockstand - Abrollen - Hocksprung
- Rolle vorwärts - Handstand aus der Hocke - halbe Drehung im Handstand - Bodenwelle aus dem Handstand - Grätschstand - Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand
- Rolle vorwärts - Ansprungrolle - Kopfkippe - Hocksprung
- Radschlag - Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand - Bodenwelle (direkter Übergang) - ½ Schraube in den Liegestütz rücklings - Kerze mit Abrollen - Hocksprung
- Handstand mit einer halben Drehung - Abgang in die Hocke - Rolle rückwärts in den Liegestütz - Anhocken - Grätschwinkelsprung
- Rolle rückwärts in den Liegestütz - Durchhocken in den Liegestütz rücklings - ½ Schraube in den Liegestütz vorlings - Vorziehen in den gewinkelten Kopfstand mit Kopfkippe zum Stand - Ansprungrolle - Grätschwinkelsprung
- Schrittüberschlag - Schrittüberschlag - Radwende - Grätschwinkelsprung
- Radwende - Grätschwinkelsprung - Felgrolle in den Handstand - halbe Drehung im Handstand - Abrollen - 1 ½ Schrauben

Hoher Schwierigkeitsgrad

- Rolle vorwärts in den Grätschsitz - Schweizer Handstand - ganze Drehung im Handstand - Abrollen - ganze Schraube
- Rolle vorwärts - Handstand aus dem Anhocken - halbe Drehung im Handstand - Schnepfer zum Stand - Flick-Flack
- Rolle vorwärts - Ansprungrolle - Rolle vorwärts - Flick-Flack
- Ansprungrolle - Hockstand zum Handstand mit halber Drehung - Schnepfer zum Stand mit Flick-Flack - Grätschwinkelsprung
- Schrittüberschlag - Radwende - Flick-Flack - ganze Schraube
- Handstand mit ganzer Drehung - Radwende - Salto rückwärts
- Radwende - Flick-Flack - Salto rückwärts
- ...

