



### Wertigkeit der Elemente

	Wertigkeit der Elemente				2 Pkt.	1 Pkt.				
Boden	1 Rolle vorwärts	1 Rolle rückwärts	2 Rad	2 Handstand <i>Abrollen</i>	1 Schersprung		2 Standwaage 2s	2 Rondat (Radwende)	Kopfstand gestreckt	Kopfstand gehockt
					1				2	1

<b>Boden</b>	Brücke aus der Rückenlage <b>1</b>	<b>1</b> Kniewaage	<b>2</b> 1/1 Drehung gesprungen	Ansprungrolle <b>2</b>	<b>1</b> Schiffchen 1/2 Drehung	<b>1</b> Liegestütz rücklings - Drehung in den Liegestütz vorlings				
--------------	---------------------------------------	-----------------------	------------------------------------	---------------------------	------------------------------------	---	--	--	--	--

Wertigkeit der Elemente				2 Pkt.	1 Pkt.					
Reck	2 Hüftaufschwung	1 Hüftabzug	Führen der Beine durch die Arme in den Hockstand 1	Zurückführen der Beine durch die Arme in den Hockstand 1	2 Hüftumschwung	2 Knieabschwung 2 Knieaufschwung	Abspreizen 1	Unterschwung aus dem Stand oder aus dem Stütz 2	Rückschwung aus dem Stütz 1	2 Spreizumschwung vorwärts bzw. rückwärts

[illegible]