



# Elementtabellen Gerätebahn - Grundschule und Klasse 5 - 7

Barren	1 Vorschung	1 Rückschwung	Grätschsitz 2s halten - mit Arme zur Seithalte 2	2 Rolle vorwärts	1 Kehre	2 Wende	Grätschsitz mit Festhalten an den Holmen 1	Außenquersitz abspringen 1	1/2 Drehung auf dem Barren 2	
--------	----------------	------------------	--	---------------------	------------	------------	--	----------------------------	------------------------------	--

Barren	2 Kehre mit 1/4 Drehung	2 Winkelstütz 2s	Hüftabzug über einem Holm aus dem Außenquersitz - Liegestütz 1							
--------	----------------------------	---------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Balken	1 Rückspreizen eines Beines 2s	1 Gehen vorwärts	1 Gehen rückwärts	1 Gehen seitwärts	2 Wechselsprung (sichtbar)	1 Strecksprung	1/2 Drehung im Stand 1	1/2 Drehung in der Hocke 1	Kniewaage 1	2 Standwaage
--------	-----------------------------------	---------------------	----------------------	----------------------	-------------------------------	-------------------	------------------------	----------------------------	-------------	-----------------

Balken	2 Pferdchen-sprung	1 Strecksprung (Abgang)	1 Hocksprung (Abgang)	Grätschrit-sprung (Abgang) 1	2 Rondat (Abgang)					
--------	-----------------------	----------------------------	--------------------------	------------------------------	----------------------	--	--	--	--	--