

	Boden	Reck	Parallelbarren	Balancieren	Sprung
T1	Strecksprung, Rückschaukel Strecksprung	Sprung in den Stütz, Rückschwung in den sicheren Stand	Innenquerstand auf kl. Kasten, Sprung in den Stütz, Vorschwung in den Vierfüßlerstand rücklings, Schwingen im Stütz	Turnbank oder Übungsbalken: Aus d. Querstand vorlings aufsteigen mit Rückspreizen, Nachstellschritte, beidbeiniger Absprung zum Strecksprung	Kasten lang (60 cm): Aufhocken, 2-3 Schritte, beidbeiniger Absprung zum Strecksprung, Landung
T2	Rolle vw. in den Stand, Nachstellhüpfer r+l Pferdchensprung	Sprung in den Stütz, Hüftabzug in den Beugehang gehockt, Felgunterschwingung aus dem Stand	Innenquerstand auf dem kl. Kasten, Sprung in den Stütz, Vor- und Rückschwung, Vorschwung zum Außenquersitz, Niedersprung	Turnbank oder Übungsbalken: Aufsteigen mit Rückspreizen eines Beines, Nachstellschritt, Strecksprung, beidbeiniger Absprung zum Hocksprung	Kasten quer (60 cm): Aufhocken, mit sofortigem Strecksprung, Landung
T3	Rolle vw. in den Stand, Schwingen in den fl. Handstand, Einsprung und Absprung zum Hocksprung	Sprung in den Stütz, Hüftabzug gestreckt, Sprung in den Stütz, Rückschwung mit Niedersprung in den Stand, Felgunterschwingung aus dem Stand	Innenquerstand auf dem kl. Kasten, Absprung in den Stütz, Vorschwung und Rückschwung, Vorschwung, Kehre mit ¼ Drehung einwärts in den Außenquerstand vorlings	Balken(1,00 m): Sprung in den Stütz, Überspreizen zum Grätschsitz, Spitzwinkelsitz, aufrichten in den Stand, Nachstellschritte re. und li., Hocksprung als Abgang	Bock (90 cm): Sprunggrätsche oder: Mattenberg (0,60m): Sprungrolle in den Stand

	Boden	Reck	Parallelbarren	Balancieren	Sprung
T 4	Rolle vw. in den Stand, Rolle rw. in den Grätschstand , Schwingen in den fl. Handstand, Rad	Hüftaufschwung oder Hüftaufzug, Rückschwung in den freien Stütz, Niedersprung, Felgunterschwingung aus dem Stand	Schwingen im Stütz, Vorschwing in den Grätschsitz, Rückschwung, Wende mit gehockten Beinen in den Außenquerstand	Balken (1,00 m): Sprung in den Stütz, Überspreizen zum Grätschsitz, Spitzwinkelsitz, Aufrichten in den Stand, Strecksprung, ½ LAD im beidbeinigem Ballenstand, Abgang: Grätschwinkelsprung	Mattenberg (0,90m): hohe Sprungrolle, in den Stand
T 5	Handstand abrollen, Strecksprung mit 1/2 Drehung, Rolle rw. in den Hockstand, Rondat	Hüftaufschwung oder Hüftaufzug, Hüftumschwung, hoher Niedersprung, Felgunterschwingung aus dem Stand	Kippaufschwung in den Grätschsitz, Schwingen in den Stütz, Wende	Balken (1,00 m): Sprungaufhocken, Pferdchensprung, Standwaage, Abgang: Rondat	Bock (90 cm): Sprunghocke oder: Mattenberg (0,60 m): Handstützüberschlag in kleine Schiffchenstellung
T 6	Handstand abrollen, Strecksprung mit 1/1 Drehung, Rolle rw. durch den hohen Hockstütz, Rondat	Vorschwing, Rückschwung über den Winkelhang, Hüftaufzug, Hüftumschwung, Felgabschwung aus dem Stütz	Oberarmstand, Abrollen vw. in den Grätschsitz, Wende mit ½ Drehung in den Außenquerstand	Balken (1,00 m): Durchhocken eines Beines mit ¼ Drehung in den Grätschsitz, Spitzwinkelsitz, Scherhandstand oder flüchtiger Handstand, Abgang: Rondat	Mattenberg (0,90 m): Handstützüberschlag in kleine Schiffchenstellung
T 7	Rondat, Grätschsprung, Rolle rw. oder Felgrolle in den Handstand, Handstützüberschlag	Kippaufschwung, Hüftumschwung, Felgabschwung oder Grätschfelgabschwung	Sprung in den Oberarmhang, Stemmaufschwung vw., in den Stütz, Rückschwung zur Drehhocke	Balken (1,00 m): Auflaufen von der Seite, flüchtiger Handstand oder Rad, Abgang: Handstützüberschlag	Sprungtisch (1,10 m): Handstützüberschlag in den Stand