

**Zusatzelemente:**

(werden nur anerkannt, wenn die hier definierten Mindestanforderungen erreicht wurden!)

**Boden:**

- Strecksprung mit 1/1 Drehung in den sicheren Stand
- Bogengang vw. oder rw.
- Kopfstand mindestens 2 Sekunden gehalten
- Spagat
- Flick-Flack

**Reck:**

- Mühlumschwung vw.
- Durchhocken ein- oder beidbeinig
- Kippen (Ausnahme: Knieab-/aufschwung)

**Parallelbarren:**

- Rolle vw.
- Rückschwung mit Grätschen und Schließen der Beine
- Winkelstütz mindestens 2 Sekunden

**Balken:**

- ½ Drehung einbeinig, Spielbein wird vorne aufgesetzt
- Hocksprung (Oberschenkel horizontal)
- Spreizsprung, Sissonnesprung, Spagatsprung (Spreizwinkel mind. 120°)
- Rolle vw oder rw (rw auch über die Schulter und auf die Knie erlaubt)
- Rad

**Die ausführliche Bewegungs- und Übungsbeschreibung erhalten Sie auf Anfrage bei der Geschäftsstelle oder unter**

**[www.turngau-rhein-mosel.de](http://www.turngau-rhein-mosel.de)**