

Übungskatalog Ak 8 – 14 Übungen (84 Punkte)

Alle Elemente und Abzüge nach DTB-Ausschreibung der TN

Sprung:

- ÜS auf 90cm – Abdruck auf 110cm
- Strecksalto vw aus dem Trampolin auf gleiche Höhe

Barren:

- Kippe – RS 90°
- 5x Grundsprung

Schlaufen:

- Freie Felge 160°
- Grundsprung in Riesenfelgen

Balken:

Wird als Linie abgenommen

- Bogengang
- Handstand 2 sec
- Spreizsprung 160°
- Rad in LD

Boden:

- Anhüpfer vom Brett: Radwende Flickflack
- 2-3 Schritte Überschlag
- Spagatsprung rechts **oder** links 160° mit **oder** ohne Entwickeln
- 1/1 Drehung