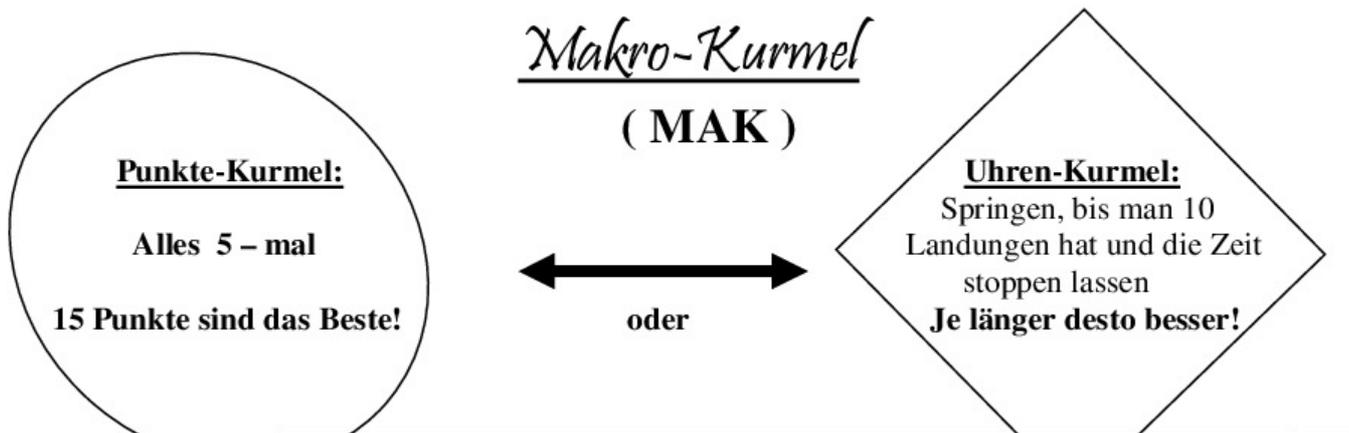


A	<ul style="list-style-type: none"> ♣ Sitz - Stand bis 5 Punkte ♦ Fc („Hocke“) – Standsprung bis 5 Punkte ♥ Kniesprung – Stand bis 5 Punkte 	Max.15 Pkte
B	<ul style="list-style-type: none"> ♣ ½ (halbe) Standschraube - Standsprung bis 5 Punkte ♦ Bank – Bauch bis 5 Punkte ♥ Grätschwinkelsprg („Grätsche“) – Standsprg. bis 5 Punkte 	Max.15 Pkte
C	<ul style="list-style-type: none"> ♣ Fc („Hocke“) – ½ (halbe) Standschraube bis 5 Punkte ♦ Bank – Bauch – Kniesprung bis 5 Punkte ♥ Grätsche – Sitz – Stand bis 5 Punkte 	Max.15 Pkte
D	<ul style="list-style-type: none"> ♣ 1/1 (ganze) Standschraube – Standsprung bis 5 Punkte ♦ Sitz – Stand – ½ Standschraube bis 5 Punkte ♥ Kniesprung – Sitz – Stand bis 5 Punkte 	Max.15 Pkte
E	<ul style="list-style-type: none"> ♣ Grätsche – ½ (halbe) Standschraube bis 5 Punkte ♦ Stand – Bank – Bauch bis 5 Punkte ♥ Hocksitz – Rücken bis 5 Punkte 	Max.15 Pkte
F	<ul style="list-style-type: none"> ♣ Fb („Bücke“) – Standsprung bis 5 Punkte ♦ Stand – Knie – ½ Schraube zum Kniesprung bis 5 Punkte ♥ Bauch – Stand bis 5 Punkte 	Max.15 Pkte



MAK - 1	<ol style="list-style-type: none"> 1) Hocke – 1/1 Standschraube bis 5 Punkte 2) Sitz – Rücken – Sitz - Stand bis 5 Punkte 3) Bauch – Stand – Hocke bis 5 Punkte 	Max.15 Pkte
MAK - 2	<ol style="list-style-type: none"> 1) ½ Schraube z. Sitz – Stand – Standsprung bis 5 Punkte 2) Grätsche – 1/1 Standschraube – Standsprung bis 5 Punkte 3) Rücken – Stand – Standsprung bis 5 Punkte 	Max.15 Pkte
MAK - 3	<ol style="list-style-type: none"> 1) Grätsche – 1/1 Standschraube bis 5 Punkte 2) Kniesprung – Sitzsprung bis 5 Punkte 3) Sitz – ½ Schraube z. Stand – Standsprung bis 5 Punkte 	Max.15 Pkte
MAK - 4	<ol style="list-style-type: none"> 1) Fc (Hocke) – Grätsche bis 5 Punkte 2) Rücken – Stand – Grätsche bis 5 Punkte 3) Bauch – Stand – Fc (Hocke) bis 5 Punkte 	Max.15 Pkte
MAK - 5	<ol style="list-style-type: none"> 1) ½ Schraube z. Knie – ½ Schraube z. Stand – Standsprg. bis 5 Punkte 2) Rücken – Stand bis 5 Punkte 3) Kniesprung – ½ Schraube z. Sitz – Stand bis 5 Punkte 	Max.15 Pkte
MAK - 6	<ol style="list-style-type: none"> 1) Rolle vorw. – Aufstehen – ½ Standschraube bis 5 Punkte 2) Rücken – Stand – ½ Standschraube – Standsprung bis 5 Punkte 3) Sitz – Stand – 1/1 Standschraube – Standsprung bis 5 Punkte 	Max.15 Pkte

(MINK)

Mini-Kummel

Abkürzungen: S.= Salto, v.= vorwärts, r.= rückwärts, R.= Rückensprung, B.= Bauchsprung, St.= Stand, Schr.= Schraube, F = Fußsprung, c = gehockt, b = gebückt, a = gestreckt
Alle Kummelkisten ab MINK sind aus 5 Übungen aufgebaut, die jeweils bei 5-maligem Durchturnen ohne Unterbrechung und ohne weitere Zwischensprünge 5 Punkte ergeben - bei vorherigem Abbruch die Anzahl der geturnten Durchgänge.
Die Höchstpunktzahl ist somit immer 25.

MINK - 1	<ol style="list-style-type: none"> 1) Bauch – Stand – ½ Standschraube – Standsprung 2) ½ Schr.z.Sitz – ½ Schr.z.Stand – Standsprung 3) Fb (=„Bücksprung“) – ½ Standschraube 4) ½ Schr.z.Kniesprung – ½ Schr.z.Sitz – Stand 5) Grätsche – 1/1 Standschraube 	<p>bis 5 Punkte</p>	<p>Max. 25 Pkte</p>
MINK - 2	<ol style="list-style-type: none"> 1) Sitz – Bauch – Stand 2) ½ Schr.z.Sitz –Stand 3) ½ Schr.z.Kniesprung – ½ Schraube z. Stand 4) Sitz – ½ Schraube z. Stand 5) Fb – 1/1 Standschraube 	<p>bis 5 Punkte</p>	<p>Max. 25 Pkte</p>
MINK - 3	<ol style="list-style-type: none"> 1) ½ Schr.z.Bauch – Stand –Standsprung 2) ½ Schr.z.Rücken – Stand – Standsprung 3) ½ Schr.z.Kniesprung – ½ Schraube z.Sitz 4) Rücken – ½ Schr.z.Stand 5) Sitz – ½ Schr.z.Bank – Stand 	<p>bis 5 Punkte</p>	<p>Max. 25 Pkte</p>
MINK - 4	<ol style="list-style-type: none"> 1) ½ Schr.z.Sitz – ½ Schr.z.Stand – ½ Standschraube 2) ½ Schr.z.Bauch – Stand 3) ½ Schr.z.Rücken – Stand 4) ½ Schr.z.Sitz – ½ Schr.z.Bauch – Stand 5) 1/1 Standschraube – Bauch – Stand 	<p>bis 5 Punkte</p>	<p>Max. 25 Pkte</p>
MINK - 5	<ol style="list-style-type: none"> 1) Rücken – Bauch – Stand – Standsprung 2) Bauch – ½ Schr.z.Stand – Standsprung 3) Bauch – Rücken – Stand – Standsprung 4) Rücken – Stand – 1/1 Standschraube 5) Rücken – ½ Schr.z.Bank – Stand 	<p>bis 5 Punkte</p>	<p>Max. 25 Pkte</p>
MINK - 6	<ol style="list-style-type: none"> 1) ½ Schr.z.Bauch – ½ Schr.z.Stand – Standsprung 2) Rücken – Bauch – Stand 3) Bank – ½ Schr.z.Rücken – Stand 4) Rücken – Stand – ½ Schr.z.Rücken – Stand 5) Rücken – ½ Schr.z.Bauch – Stand 	<p>bis 5 Punkte</p>	<p>Max. 25 Pkte</p>

(MAXK)

Maxi-Kummel

Abkürzungen: S.= Salto, v.= vorwärts, r.= rückwärts, R.= Rückensprung, B.= Bauchsprung, St.= Stand, Schr.= Schraube, F = Fußsprung, c = gehockt, b = gebückt, a = gestreckt
Alle Kummelkisten ab MINK sind aus 5 Übungen aufgebaut, die jeweils bei 5-maligem Durchturnen ohne Unterbrechung und weitere Zwischensprünge 5 Punkte ergeben – bei vorherigem Abbruch die Anzahl der geturnten Durchgänge. Die Höchstpunktzahl ist somit immer 25. x – (yy) bedeutet: Nur die Sprünge / Verbindungen in der Klammer wiederholen!

MAXK - 1	1) Bauch – Rücken – Stand	bis 5 Punkte	Max. 25 Pkte
	2) Sitz – Bauch	bis 5 Punkte	
	3) Bank – $\frac{3}{4}$ Salto v. – Stand	bis 5 Punkte	
	4) Bank – ($\frac{1}{2}$ Schr.z.Rücken – $\frac{1}{2}$ Schr.z.Bank)	bis 5 Punkte	
	5) $\frac{1}{2}$ Schr.z.Bauch – $\frac{1}{2}$ Schr.z.Stand	bis 5 Punkte	
MAXK - 2	1) Rücken – $\frac{1}{2}$ Schr.z.Stand – $\frac{1}{2}$ Schr.z.Bauch – Stand	bis 5 Punkte	Max. 25 Pkte
	2) $\frac{3}{4}$ Salto v.(Grobform) – Stand – Standsprung	bis 5 Punkte	
	3) Sitz – ($\frac{1}{2}$ Schr.z.Bauch – $\frac{1}{2}$ Schr.z.Sitz)	bis 5 Punkte	
	4) Rücken – $\frac{1}{2}$ Salto v.+ $\frac{1}{2}$ Schr.(z.R.) – Stand – Standsprg.	bis 5 Punkte	
	5) 1/1 Salto r.c – Grätsche	bis 5 Punkte	
MAXK - 3	1) $\frac{3}{4}$ Salto v.(Grobform) – Stand	bis 5 Punkte	Max. 25 Pkte
	2) Bauch – 1/1 Schr.z.Stand – Standsprung	bis 5 Punkte	
	3) Rücken – ($\frac{1}{2}$ Schr.z.Bauch – Bank – $\frac{1}{2}$ Schr.z.Rücken)	bis 5 Punkte	
	4) Bauch – Rücken	bis 5 Punkte	
	5) 1/1 Salto v.c – Hocke	bis 5 Punkte	
MAXK - 4	1) Rücken – Rücken (mit Hüftstreckung und Arme anlegen)	bis 5 Punkte	Max. 25 Pkte
	2) $\frac{3}{4}$ Salto v.(Streckung-Ansatz) – Stand – Hocke	bis 5 Punkte	
	3) Sitz – 1/1 Schr.z.Stand – Standsprung	bis 5 Punkte	
	4) Rücken – 1/1 Schr.z.Stand – Standsprung	bis 5 Punkte	
	5) 1/1 Schr.z.Rücken – $\frac{1}{2}$ Schr.z.Stand – Standsprung	bis 5 Punkte	
MAXK - 5	1) $\frac{3}{4}$ Salto v. lang (auf flachen Rücken) – Stand – Standsprg.	bis 5 Punkte	Max. 25 Pkte
	2) R. – $\frac{3}{4}$ Salto r. („Muffel“) z.Bank – Stand – Standsprung	bis 5 Punkte	
	3) Rücken – $\frac{1}{2}$ Salto v. + $\frac{1}{2}$ Schr. (z.Rücken) – Stand	bis 5 Punkte	
	4) Rücken – 1/1 Schr.z.Stand – Bauch – Stand	bis 5 Punkte	
	5) Sitz – 1/1 Schr.z.Sitz (Oberkörper zurück) – Stand	bis 5 Punkte	
MAXK - 6	1) Rücken – $\frac{1}{2}$ Salto v. + $\frac{1}{2}$ Schr. (z.Rücken)	bis 5 Punkte	Max. 25 Pkte
	2) Rücken – 1/1 Salto v.(z.Rücken) – Stand	bis 5 Punkte	
	3) Rücken – $\frac{3}{4}$ Salto r. („Muffel“) – $\frac{1}{2}$ Standschraube	bis 5 Punkte	
	4) R. – $\frac{1}{2}$ Salto v. + 1/1 Schr.(z.Bauch) – Stand – Standsprg.	bis 5 Punkte	
	5) 1/1 Salto r.c – Fc – 1/1 Salto v.c – Grätsche	bis 5 Punkte	

(SUPK)

Super-Kummel

Abkürzungen: S.= Salto, v.= vorwärts, r.= rückwärts, R.= Rückensprung, B.= Bauchsprung, St.= Stand, Schr.= Schraube, F= Fußsprung, c = gehockt, b = gebückt, a = gestreckt
Alle Kummelkasten ab MINK sind aus 5 Übungen aufgebaut, die jeweils bei 5-maligem Durchturnen ohne Unterbrechung und weitere Zwischensprünge 5 Punkte ergeben – bei vorherigem Abbruch die Anzahl der geturnten Durchgänge. Die Höchstpunktzahl ist somit immer 25. x – (yy) bedeutet: Nur die Sprünge / Verbindungen in der Klammer wiederholen!

SUPK - 1	<ol style="list-style-type: none"> 1) Bank – Handstand bis 5 Punkte 2) ½ Schr.z.Sitz – 1/1 Schr.z.Stand – Standsprung bis 5 Punkte 3) 1/1 Schr.z.Rücken – ½ Schr.z.Stand bis 5 Punkte 4) R. – ½ Salto r. („Muffel z.Bauch“) – Stand – Standsprg. bis 5 Punkte 5) ¾ Salto r. – 1/1 Schr.z.Stand – Standsprung bis 5 Punkte 	Max. 25 Pkte
SUPK - 2	<ol style="list-style-type: none"> 1) Bank – ¾ S.v.lang – ½ Schr.z.Bauch – Stand bis 5 Punkte 2) ½ Schr.z.Sitz – 1/1 Schr.z.Stand bis 5 Punkte 3) 1/1 Schr.z.Rücken – 1/1 Schr.z.Stand – Standsprung bis 5 Punkte 4) R. – (1/1 Schr.z.Rücken ;ohne Salto, steil hochstrecken) bis 5 Punkte 5) ¾ Salto v. – 1/1 Schr.z.Stand – Standsprung bis 5 Punkte 	Max. 25 Pkte
SUPK - 3	<ol style="list-style-type: none"> 1) Sitz – 1/1 Schraube z.Sitz bis 5 Punkte 2) Bank – ¾ Salto v. + ½ Schr. ; „Barani z.Bauch“ – Stand bis 5 Punkte 3) 1/1 Schr.z.Rücken – 1/1 Schr.z.Stand bis 5 Punkte 4) Rücken – 1 ½ Schr.z.Stand – Standsprung bis 5 Punkte 5) Rücken – ½ Salto r. ;“Muffel z.Bauch“ – Stand bis 5 Punkte 	Max. 25 Pkte
SUPK - 4	<ol style="list-style-type: none"> 1) ¾ Salto v. – 1/1 Schr.z.Stand bis 5 Punkte 2) 1 ¼ Salto r.c (z.R.) – ½ Schr.z.Bauch – Stand – Standsprg. bis 5 Punkte 3) Bauch – Rücken – ¾ Salto r. („Muffel“) – Standsprung bis 5 Punkte 4) ¾ S.r. + ½ Schr.(früh,“Halb-ein-3/4 r.“) – Stand – Standsprg. bis 5 Punkte 5) ¾ Salto v. – (1/1 Salto v. z.Rücken) bis 5 Punkte 	Max. 25 Pkte
SUPK - 5	<ol style="list-style-type: none"> 1) Bank – ¾ Salto v. + 1/1 Schr.(z.Rücken) – Stand bis 5 Punkte 2) Kniesprung – ¾ Salto v. + ½ Schr.(„Barani z. B.“) – Stand bis 5 Punkte 3) ¾ Salto r. – ½ Salto r. + ½ Schr.z.Bauch – Stand bis 5 Punkte 4) Rücken – ½ Salto r. + ½ Schr. (z.Rücken) – Stand bis 5 Punkte 5) 1 ¼ S.v. + ½ Schr.(„Bar.z.R.“) – ¾ S.r.(Muffel) – St.Sprg. bis 5 Punkte 	Max. 25 Pkte
SUPK - 6	<ol style="list-style-type: none"> 1) 1/1 Salto v.c – 1/1 Salto r.c – Fc bis 5 Punkte 2) ¾ Salto v. + ½ Schr.(„Barani z.Bauch“) – Stand bis 5 Punkte 3) ¾ Salto v. – ½ Salto v. + 1/1 Schr.(z.Bauch) – Stand bis 5 Punkte 4) ¾ Salto r. – ½ Salto r. + 1/1 Schr.(z.Rücken) – Stand bis 5 Punkte 5) 1/1 Salto r.c + ½ Schr. – Standsprung bis 5 Punkte 	Max. 25 Pkte

(HYPK)

Hyper-Kummel

Abkürzungen: S.= Salto, v.= vorwärts, r.= rückwärts, R.= Rückensprung, B.= Bauchsprung, St.= Stand, Schr.= Schraube, F= Fußsprung, c = gehockt, b = gebückt, a = gestreckt
Alle Kummelkasten ab MINK sind aus 5 Übungen aufgebaut, die jeweils bei 5-maligem Durchturnen ohne Unterbrechung und weitere Zwischensprünge 5 Punkte ergeben – bei vorherigem Abbruch die Anzahl der geturnten Durchgänge. Die Höchstpunktzahl ist somit immer 25. x – (yy) bedeutet: Nur die Sprünge / Verbindungen in der Klammer wiederholen!

HYPK - 1	<ol style="list-style-type: none"> 1) 1/1 Salto r.c – 1/1 Salto v.c bis 5 Punkte 2) 1 ¼ Salto r. + ½ Schr.z.Bauch – Stand – Standsprung bis 5 Punkte 3) ¾ S. v. – 1/1 Salto v. + ½ Schr.(„Babyfliffis z.B.“) – Stand bis 5 Punkte 4) 1 ¼ S. v. + ½ Schr.(„Bar.z.R.“) – ½ Schr.z.B. – St. – St.Sprg. bis 5 Punkte 5) 1/1 Salto r.c + ½ Schr. – Barani c – Standsprung bis 5 Punkte 	Max. 25 Pkte
HYPK - 2	<ol style="list-style-type: none"> 1) ¾ Salto r. + 1/1 Schr.(z.Bauch) – Stand – Standsprung bis 5 Punkte 2) ¾ Salto r. – 1/1 Salto r.(„Cody z.Bauch“) – Stand bis 5 Punkte 3) 1 ¼ Salto r + ½ Schr.(z.Bauch) – Stand bis 5 Punkte 4) ¾ Salto v. + 1/1 Schr.(z.Rücken) – Stand – Standsprung bis 5 Punkte (wie „Barani.z.Bauch“ ansetzen,Schr.weiterdrehen z.Rücken) 5) 1 ¼ Salto r. – ¾ Salto r. + ½ Schr.(z.Stand) – Standsprung bis 5 Punkte 	Max. 25 Pkte
HYPK - 3	<ol style="list-style-type: none"> 1) Rücken – (½ Salto v. + 1 ½ Schr.(z.Rücken)) bis 5 Punkte 2) ¾ Salto r – 1/1 Salto r. + ½ Schr.(z.Rücken) – Stand bis 5 Punkte 3) 1 ¼ S. v. + ½ Schr.(Bar.z.R) – ¾ S. r. + ½ Schr. – ½ St.Schr. bis 5 Punkte 4) 1/1 Salto r.c + ½ Schr. – Barani c bis 5 Punkte 5) 1 ¼ Salto r. – 1/1 S.r., + 1/1 Schr.(z.R.) – ½ Schr.z.Stand bis 5 Punkte 	Max. 25 Pkte
HYPK - 4	<ol style="list-style-type: none"> 1) ¾ Salto r. – 1/1 Salto r. + 1/1 Schr.(z.Bauch) – Stand bis 5 Punkte 2) ¾ Salto r. + 1/1 Schr., offen gehockt(„puck“) – Stand bis 5 Punkte 3) 1 ¼ S. r.c +1/1 Schr. – ¾ Salto r.(„Muffel“) – ½ Standschr. bis 5 Punkte 4) ¾ S.v. – 1/1 S.v. + 1/1 Schr.(z.R.) – Stand – Standsprg. bis 5 Punkte 2 Möglichkeiten: 1) Schr.“voll - ein“ , früh 2) Babyfl.z.Bauch ansetzen, Schr.weiterdrehen 5) 1 ¼ Salto v. + 1/1 Schr.(z.Bauch) – Stand – Standsprung bis 5 Punkte (wie Barani z.R. ansetzen, Schr.weiterdrehen z.B.) 	Max. 25 Pkte
HYPK - 5	<ol style="list-style-type: none"> 1) ¾ Salto v. – (1/1 Salto v. + 1/1 Schr.(„voll-ein-Schr.“)) bis 5 Punkte 2) 1 ¾ Salto r.c + ½ Schr.(„halb-ein“) – Stand – Standsprung bis 5 Punkte 3) 1 ¾ S. v. + 1/1 Schr.(„voll-ein“) – ½ Schr.z.St. – Standsprg. bis 5 Punkte 4) 1/1 Salto r.“puck“ + 1 ½ Schr. – Barani c – Standsprung bis 5 Punkte 5) 1 ¼ S.r. + 1 ½ Schr.(z.Bauch) – St. – St.Sprg. bis 5 Punkte 	Max. 25 Pkte