



Deutscher
Turner-Bund
DTB 

Gerätturnen weiblich

Technische Normen für die Altersklassen 6 bis 14

Gültig ab 2007
Ausgabe November 2008

TURNEN!
DEUTSCHER TURNER-BUND


Copyright:
Deutscher Turner-Bund

Allgemeine Hinweise

Technische Normen (weiblich) für die Altersklassen 6 – 14

An den 4 Geräten plus Schlaufen und Trampolin werden jeweils 2 bis 5 Leitlinien als methodische Entwicklung von Grundlagenelementen bis zu den Höchstschwierigkeiten des Kürprogramms für jede Altersklasse vorgegeben.

Die ausgewählten und dargestellten Positionen der Kinegramme sind Orientierungshilfen und visuelle Informationen für den Grobablauf und für die Durchsetzung von technischen Grundforderungen im Lernprozess der Elemente.

Die detaillierten Technikanforderungen für die Normabnahmen werden bei zentralen Lehrgängen und bei den Weiterbildungen speziell ausgewiesen und aktualisiert.

Bewertungs- und Ausführungshinweise

Die vorgegebenen Elemente und Verbindungen sind entsprechend der Ausschreibung zu turnen, grobe Abweichungen oder Weglassen von geforderten Elementen bedeuten 0 Punkte bei der Bewertung. Bei den Barrenkombinationen werden die einzelnen Inhalte für sich und nicht komplex bewertet. Bei Fehlen einer Struktur erfolgt ein Abzug von 1,0 Pkt. vom Gesamtwert. Die Bewertung erfolgt in den Technikwerten 1 bis 6.

TW 6 = sehr gute Ausführung

TW 4 = gute Ausführung, leichte Mängel

TW 2 = größere technische Fehler

Zwischenstufen 1, 3, 5 sind möglich

Sprung : Grube/Block bedeutet – Landeblock befindet sich in Anlaufhöhe

Stufenbarren :

Alle geforderten Rückschwünge sind mit geschlossenen Beinen zu zeigen.

Bückumschwünge aus dem und in den Handstand sind nur beidbeinig gestattet (auch frei möglich).

Bei - Kippe Rückschwung in den Handstand ab AK 10 bis AK 14 darf nur die vorgegebene Anzahl der Kippen gezeigt werden.

Bei den geforderten Wiederholungen aus 2 Strukturen oder mehr ist ein Mixen der Strukturen erlaubt.

Schlaufen :

Alle Riesenfelgen in der Schlaufe werden mit geschlossenen Beinen geturnt.

Bei Serienanforderungen mit verschiedenen Strukturen ist ein Mixen der Strukturen erlaubt.

Bückumschwünge aus und in den Handstand sind nur beidbeinig gestattet (auch frei möglich).

Anforderungen aus dem Aufpendeln müssen auch so gezeigt werden, dürfen nicht z.B. aus der Riesenfelge gezeigt werden.

Anforderungen werden nur komplex bewertet!

Balken :

Bei den Verbindungsanforderungen der AK 12 bis 14 dürfen nur Elemente laut Code` gezeigt werden.

Geräthöhen : AK 6 bis 9 = 0,80 – 100 cm, AK 9 bis 14 = 1,25 m., bei 20 cm Mattenlage

Boden:

Alle Anläufe mit anschließendem Hüpfen dürfen nur aus maximal drei Schritten erfolgen.


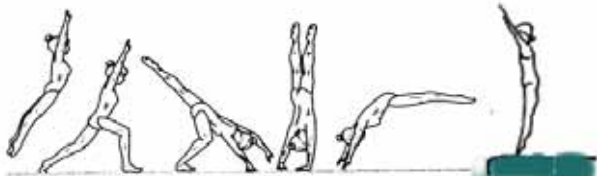




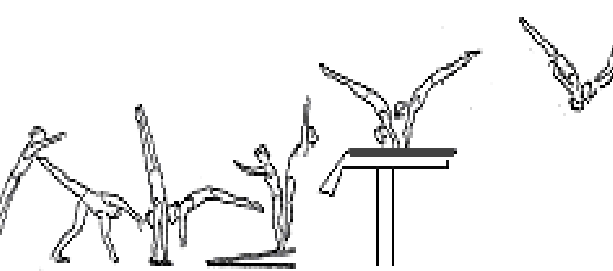


Erarbeitung der Normen : Ausschuss Leistungs- und Nachwuchsförderung
in Zusammenarbeit mit dem Trainerteam WM-Kader

Redaktion : Lutz Wiedemann

Kinegramme : Dr. Rolf Wünsche


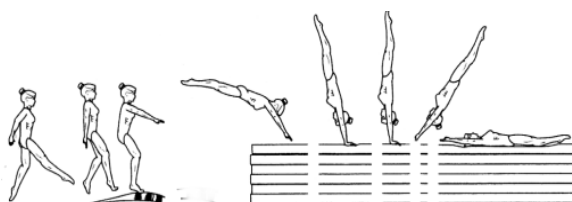
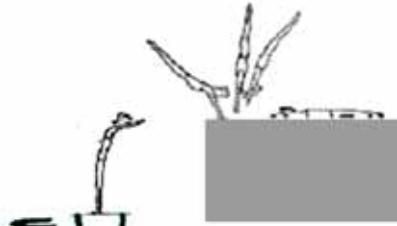
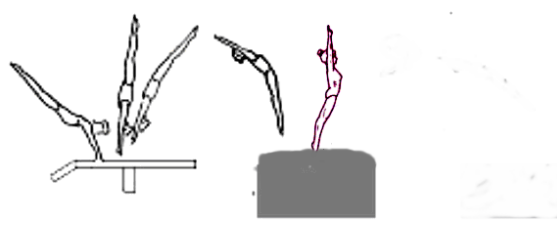
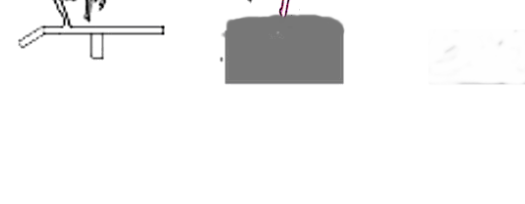
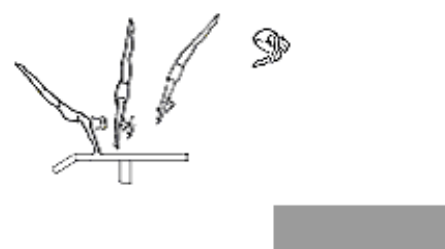
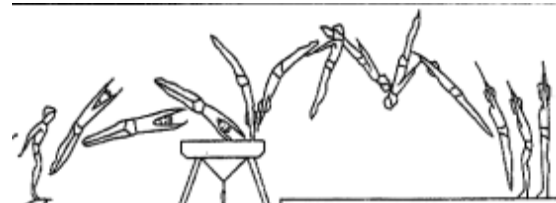
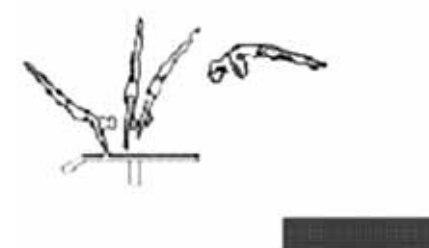
Technische Normative - Sprung -

1 .Leitlinie: Rondatsprünge

<p>AK 6</p>	<p>Rad seitwärts – Boden Aus dem Seitstand in den Seitstand Auf einer Linie</p>	
<p>7</p>	<p>Aus dem Anhupf vom Brett – Rondat in den Stand auf 10 cm Matte, Landung mit runder Körperposition, Arme in Verlängerung des Körpers</p>	
<p>8</p>	<p>Aus dem Anhüpfer vom Brett- Rondat in den Stand auf 20 cm Matte, Landung mit gestreckter Hüfte, Arme über Schulterhöhe</p>	
<p>9</p>	<p>Aus dem Anlauf Rondat- Absprung Rückwärts /ohne Brett) – Flick Flack in den Handstand auf 60 cm Block – Fallen in die Bauchlage</p>	
<p>10</p>	<p>Aus dem Anlauf-Rondat-Absprung (ohne Brett) -Flick-Flack in den Handstand auf einen 90 cm Block Fallen in die Bauchlage</p>	
<p>11</p>	<p>Aus dem Anlauf - Rondat - Absprung vom Brett- Flick Flack in Handstand auf 90 cm Block- Kurbet in den Stand, Landung mit gestreckter Hüfte, Arme in Tiefvor- halte</p>	
<p>12</p>	<p>Anlauf- Rondat-Fl Fl. in den Stand auf 1,20m Mattenberg - Salto rückwärts gestreckt vom Mattenberg (maximal 2m Länge) runter auf Grube/ Block (Anlaufhöhe)</p>	
<p>13</p>	<p>Yurchenko offen gehockt über Tisch (1,20m) mit 5 cm Weich- matte, Landung- Grube Block</p>	
<p>14</p>	<p>Yurchenko gestreckt über Tisch mit 5 cm Weichmatte, Landung Block/Grube</p>	

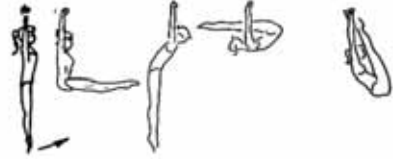
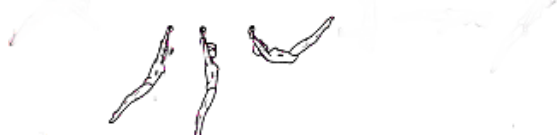
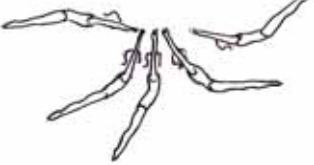
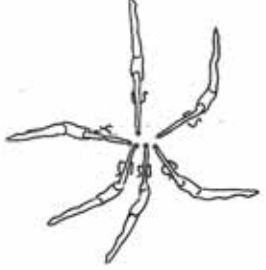




Technische Normen - Sprung -

2. Leitlinie – Handstützüberschlag- Saltovariationen

<p>AK 6</p>	<p>Weichboden: Schwingen in den Handstand, Überfallen in die Rückenlage</p>	
<p>7</p>	<p>Aus dem Anlauf - Absprung vom Brett- Handstützüberschlag in die Rückenlage auf einen 90cm hohen Mattenberg:</p>	
<p>8</p>	<p>Brett-Minitramp-Tisch (120cm) auf Mattenberg Höhe Tisch: Handstützüberschlag in die Rückenlage</p>	
<p>9</p>	<p>Brett-Minitramp-Tisch (135cm) Handstützüberschlag in den Stand auf Mattenberg Höhe Tisch</p>	
<p>10</p>	<p>Brett-Minitramp- Tisch (135 cm) Handstützüberschlag in den Stand auf Mattenberg 10 cm über Tischhöhe oder Ansatz Tsukahara in die Rückenlage</p>	
<p>11</p>	<p>Brett-Minitramp - Tisch (140cm) Landung Grube / Block: Handstützüberschlag - Salto vorwärts gehockt oder: Tsukahara offen gehockt</p>	
<p>12</p>	<p>Brett-Minitramp - Tisch (140cm) Landung auf 40 cm Block/Grube: Handstützüberschlag-Salto vw gehockt oder: Tsukahara offen gehockt</p>	
<p>13/14</p>	<p>Brett-Minitramp - Tisch (140cm) Landung Grube/ Block: Handstützüberschlag - Salto vorwärts gestreckt oder: Salto vorwärts mit Drehg. oder: Tsukahara gestreckt</p>	

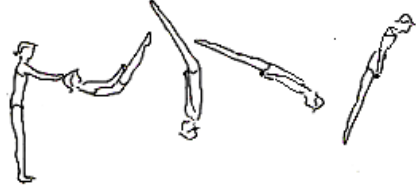
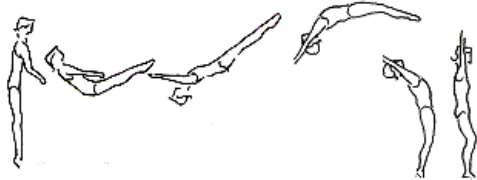




Technische Normen – Stufenbarren

1. Leitlinie : Riesenfelgen

<p>AK 6</p>	<p><u>Einzelholm oder Barren</u> Aus dem Hang: Anheben der Beine, Durchbücken in den Hang rücklings, Zurückbücken in den Hang</p>	
<p>7</p>	<p>5 Grundschwünge</p>	
<p>8</p>	<p>5 Grundschwünge mit großer Amplitude</p>	
<p>9</p>	<p>Rückschwung: 2 Riesenfelgen</p>	
<p>10</p>	<p>5 Riesenfelgen (Technik/Hang) Salto rückwärts gestreckt</p>	
<p>11</p>	<p>2x Kammriesenumschwünge, 1/2 Drg. in den Ristgriff, 2 Riesenfelgen Salto rückwärts gestreckt</p>	
<p>12</p>	<p>2x Riesenfelgen mit jeweils 1/2 Drg. in den Ristgriff, Riesenfelge mit 1/2 Drg. in den Kammgriff, 2 Kammriesenumschw. - 1/2 Drg. in den Ristgriff, 1-2 Riesenfelgen - Salto rw. gestreckt</p>	
<p>13/14</p>	<p><u>Barren:</u> Riesenfelge mit 1/2 Drg. in den Kammgriff, 2 Kammriesenumschw., 1/2 Drg. in den Ristgriff, 2 Riesenfelgen, Salto gestreckt oder aus dem Kammriesenumschw. - Salto vorwärts gestreckt.</p>	

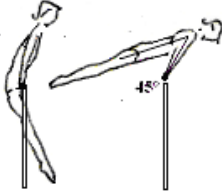
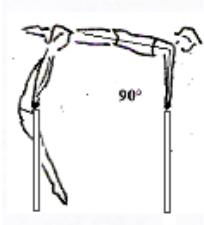
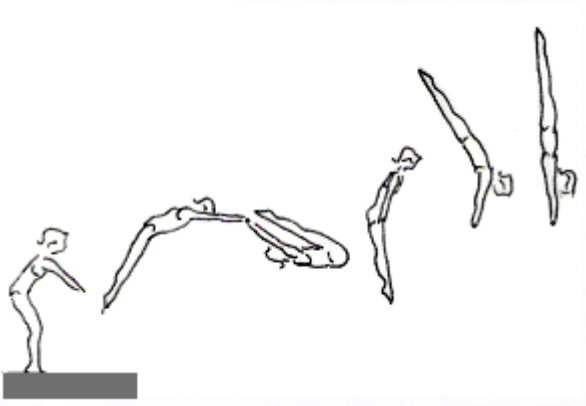
Technische Normen – Stufenbarren

2. Leitlinie: Felgumschwünge (Freie Felgen, Stalderbewegungen)

<p>AK</p> <p>6</p>	<p>Barren unterer Holm</p> <p>Hüftaufzug aus dem Stand</p>	
<p>7</p>	<p>Freier Felgunterschwing in den Stand</p>	
<p>8</p>	<p>Freier Felgumschwung 90 ° in den Stand</p>	
<p>9</p>	<p>Rückschwung, freie Felge 160°</p>	
<p>10</p> <p>11</p> <p>12</p> <p>13/14</p>	<p>Aus einer Struktur zwei Wiederholungen: Felge, Stalder, Endo oder Bück in den Handstand</p> <p>Aus einer Struktur drei Wiederholungen: Felge, Stalder, Endo oder Bück in den Handstand</p> <p>Aus zwei Strukturen jeweils zwei Wiederholungen: Felge, Stalder, Endo oder Bück in den Handstand</p> <p>Kippe, Rückschwung HS- dann aus zwei Strukturen drei Elemente am u. und o. Holm: Felge, Stalder, Endo oder Bück in den HS. Von den sechs Elementen dürfen nur drei gleich sein, Holmwechsel mit Flug</p>	 

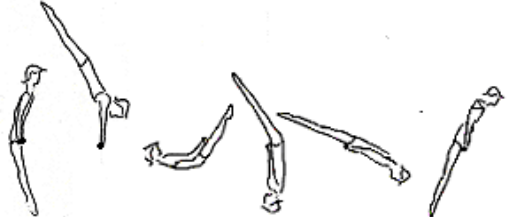
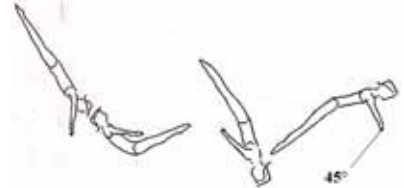

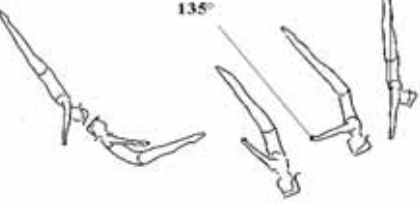
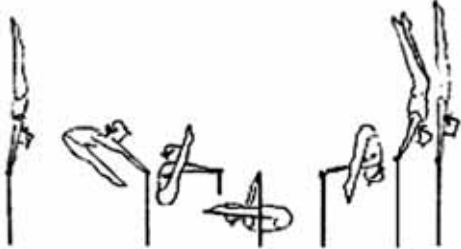
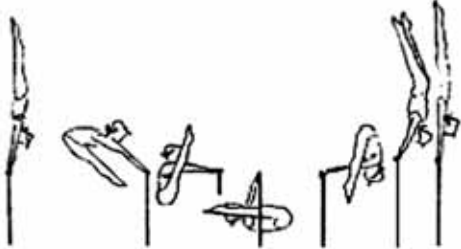


Technische Normen - Stufenbarren

3. Leitlinie: Kippen - Rückschwünge

AK	Barren u.H.:	
6	Rückschwung 45 °	
7	Rückschwung 90°	
8	aus einer Erhöhung (30-40cm): Kippe Rückschwung 90 °	
9	Kippe, Rückschwung in den Handstand (Absprungstelle erhöht)	
10	2 x Kippe, Rückschwung in den Handstand mit Schaumgummi zwischen den Füßen	
11	4 x Kippe, Rückschwung in den Handstand mit Schaumgummi zwischen den Füßen	
12	6 x Kippe, Rückschwung in den Handstand mit Schaumgummi zwischen den Füßen	
13/14	8 x Kippe, Rückschwung in den Handstand mit Schaumgummi zwischen den Füßen	


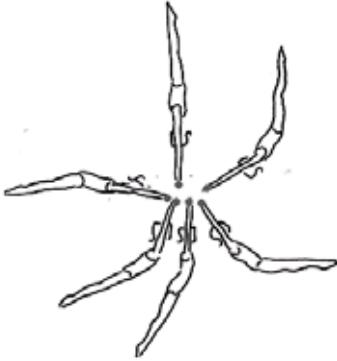


Technische Normen - Schlaufen

1. Leitlinie : Felgumschwünge (Freie Felgen, Stalderbewegungen)

<p>AK 6</p>	<p>Reckhöhe - Schulterhöhe: Rückschwung Hüftumschwung vorlings rückwärts</p>	
<p>7</p>	<p>Reckhöhe 1m: freier Felgumschwung 45° in den Stand</p>	
<p>8</p>	<p>Reckhöhe 1m: freier Felgumschwung 135° in den Stand</p>	
<p>9</p>	<p>Reckhöhe 1m: freie Felge in den Handstand</p>	
<p>10</p>	<p>Aufpendeln, aus einer Struktur zwei Wiederholungen: Felge, Stalder, Bück und anschließend fünf Riesenfelgen rückwärts o. vorwärts</p>	
<p>11</p>	<p>Aufpendeln, aus zwei Strukturen je eine Wiederholung: Felge, Stalder, Bück und anschließend drei Riesenfelgen in den Handstand</p>	
<p>12</p>	<p>Aufpendeln, aus zwei Strukturen zwei Wiederholungen: Felge, Stalder, Bück und anschließend drei Riesenfelgen- danach zwei beschleunigte Riesen- felgen</p>	
<p>13/14</p>	<p>Aufpendeln, aus drei Strukturen je zwei Wiederholungen: Felge, Stalder, Bück</p>	

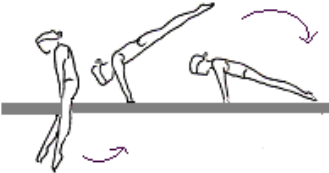
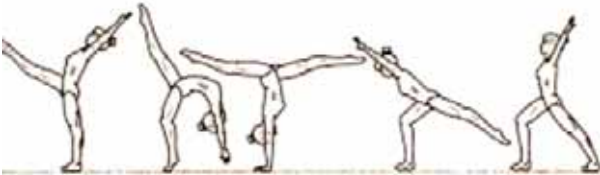

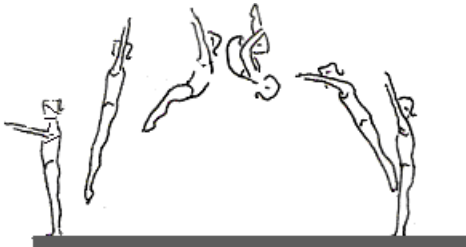
Technische Normen - Schlaufen

2. Leitlinie : Grundschwünge, Riesenfelgen vorwärts - Varianten

<p>AK 6</p>	<p>Sechs Konterschwünge,</p>	
<p>7</p>	<p>8 x Schwingen</p>	
<p>8</p>	<p>mehrere Grundschwünge bis zu Riesenfelgumschwüngen (1-2)</p>	
<p>9</p>	<p>Aufpendeln, fünf Riesenfelgumschwünge</p>	
<p>10</p>	<p>im Ristgriff: fünf Kammriesenumschwünge vorwärts</p>	
<p>11</p>	<p>im Kammgriff: fünf Kammriesenumschwünge vorwärts</p>	
<p>12</p>	<p>im Kammgriff: Zwei Endos in den Handstand mit mindestens 1 Kammriesenumschwung davor und dazwischen</p>	
<p>13/14</p>	<p>im Kammgriff: vier Kammriesenumschwünge und vier Endos in den Handstand im Wechsel</p>	




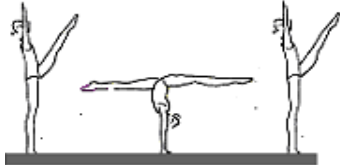

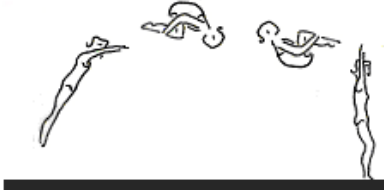
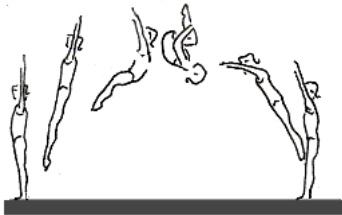

Technische Normen - Schwebebalken

1. Leitlinie: Bogengang rückwärts-Flick-Flack-Salto

<p>AK 6</p> <p>7</p>	<p>Liegestützposition auf dem Schwebebalken</p> <p>Aus dem Grätschsitz Rückschwung in den Liegestütz</p>	
<p>8</p>	<p>Bogengang rückwärts</p>	
<p>9</p> <p>10</p> <p>11</p>	<p>Flick Flack</p> <p>2 Flick-Flacks</p> <p>3 Flick-Flacks</p>	
<p>12</p> <p>13/14</p>	<p>Akrobatische Serie mit einem Salto</p> <p>Akrobatische Serie mit Flug und Salto</p>	

Technische Normen - Schwebebalken



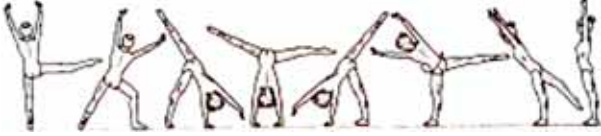


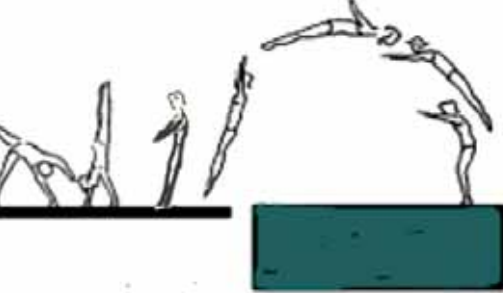


2. Leitlinie: Bogengang vorwärts, Handstützüberschlag vorwärts, Salto - Varianten

AK 6	vorwärts Gehen im Ballenstand (Spielbein coupé)	
7	Aufschwingen in den flüchtigen Handstand	
8	Handstand (5 sec)	
9	Bogengang vorwärts	
10	Handstützüberschlag vorwärts in die Schrittstellung	
11	Salto seitwärts, vorwärts oder rückwärts	
12	Salto seitwärts, vorwärts oder rückwärts (darf nicht in der Akroserie enthalten sein)	
13/14	Salto sw., vw. oder rw. in Verbindung (Gym. oder Akro, darf nicht in der Akroserie enthalten sein)	

Beispiele





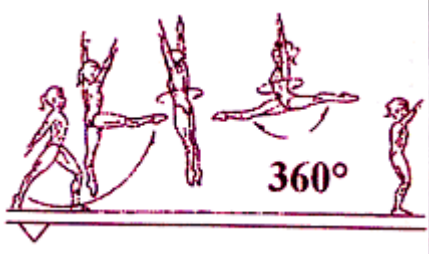
Technische Normen - Schwebebalken

3. Leitlinie: Rad, Rondat - Abgangsvarianten

<p>AK 6</p>	<p>rückwärts Gehen im Ballenstand (Spielbein coupé)</p>	
<p>7</p>	<p>Rad auf dem Balken</p>	
<p>8</p>	<p>Rad mit Heransetzen des zweiten Beines zum Relevé</p>	
<p>9</p>	<p>Hüpfer, Rad, Strecksprung</p>	
<p>10</p>	<p>Rondat, Salto rückwärts gehockt auf Mattenberg gleiche Höhe Balken</p>	
<p>11</p>	<p>Rondat, Salto rückwärts gestreckt auf Mattenberg 60 cm Höhe Balken</p>	
<p>12</p>	<p>Rondat, Salto rückwärts gestreckt auf Mattenberg gleiche Höhe Balken</p>	
<p>13/14</p>	<p>Rondat, Salto rückwärts gestreckt auf Mattenberg 10 cm über Balkenhöhe</p>	



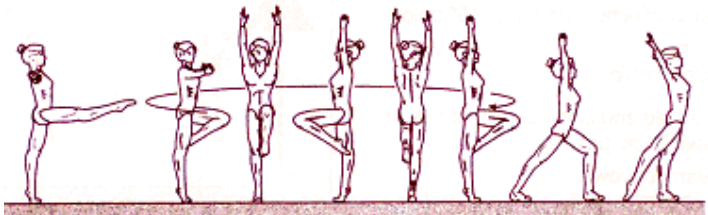
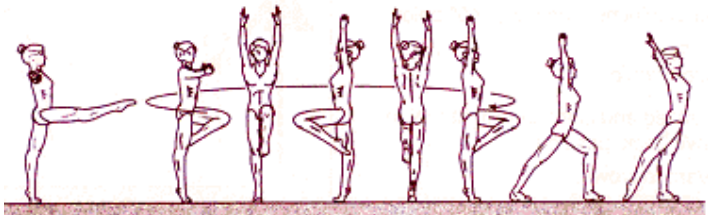


Technische Normen - Schwebebalken

4. Leitlinie: Gymnastischer Sprung

AK 6	Pferdchensprung	
7	Quergrätschsprung (135°)	
8	Spagatsprung (135°)	
9	Durchschlagsprung (135°)	
10	Durchschlagsprung (180°)	
11	C-Sprung (außer Durchschlagsprung) (Beispiel)	
12	Sprungverbindung ab C-Sprung (außer Durchschlagsprung)	
13/14	D-Sprung (Beispiel)	


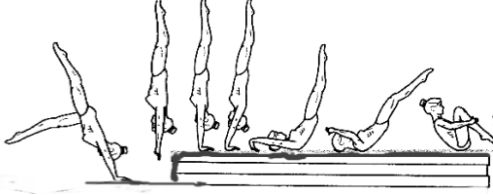







Technische Normen - Schwebebalken

5. Leitlinie: gymnastische Stände, gymnastische Drehungen

<p>AK 6</p>	<p>Stehen auf ganzem Fuß, Spielbein Passe` (5 sec.)</p>	
<p>7</p>	<p>Stehen im Releve`, Spielbein Passe` (2 sec.)</p>	
<p>8</p>	<p>½ Drehung im Releve`</p>	
<p>9</p>	<p>1/1 Drehung im Releve`</p>	
<p>10 11</p>	<p>1/1 Drehung im Releve` Spielbein beliebig um ca.45° 1 1/2 Drehung</p>	
<p>12 13/14</p>	<p>C-Drehung Beispiel D-Drehung oder C-Drehung</p>	

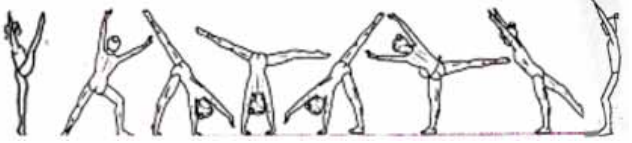
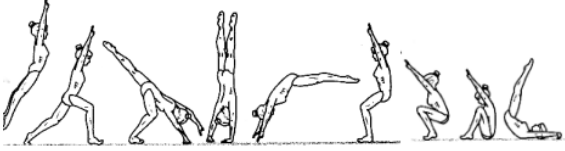
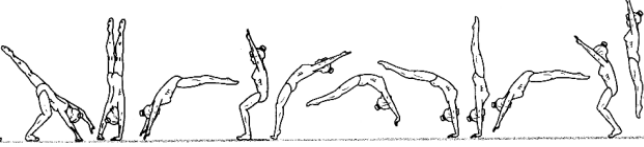



Technische Normen - Boden (Akro)

1. Leitlinie: Handstützüberschlag vorwärts -Variationen

AK 6	Aus dem Stand schwingen in den Handstand - abrollen	
7	Aus dem Schritt Handstandhüpfer vorwärts (Handstützabdruck) auf eine 5 cm Matte id. Hand- stand - abrollen	
8	Handstützüberschlag vorwärts in den Stand	
9	Handstützüberschlag vorwärts, Salto vorwärts gehockt	
10	Handstützüberschlag vorwärts, Salto vorwärts gestreckt	
11	Handstützüberschlag vorwärts, Salto vorwärts gestreckt - Salto vorwärts gehockt	
12	Handstützüberschlag vorwärts, Salto vorwärts gestreckt, Salto vorwärts beliebig	
13	Handstützüberschlag vw. - Salto vorwärts ab C	
14	Wie 13 mit anschließendem Salto vw. beliebig	

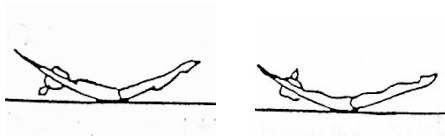


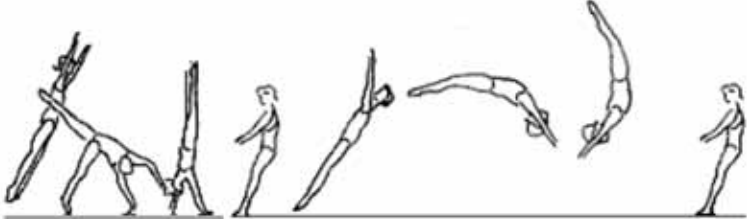
Technische Normen - Boden (Akro)

2. Leitlinie: Rondat – Flick Flack- Salto -Variationen

<p>AK 6</p>	<p>Rad mit 1/4 Drehung. Landung – runde Körperposition, Arme in Verlängerung des Körpers</p>	
<p>7</p>	<p>Anhüpfen vom Brett: Rondat id. Stand, Landung- runde Körperposition, Arme in Körperverlängerung- abrollen rückwärts zur Kerze</p>	
<p>8</p>	<p>Anhüpfen vom Brett: Rondat - Flick-Flack – Prellen rückw.- runde Körperposition- Arme in Körperverlängerung</p>	
<p>9</p>	<p>Anhüpfen vom Brett: Rondat, Flick-Flack, Salto rückwärts gehockt</p>	<p>wie AK 8</p> 
<p>10 11</p>	<p>Anhüpfen vom Brett: Rondat, 3 Flick-Flacks, Salto rückwärts gestreckt</p> <p>Anhüpfen vom Brett: Rondat, 3 Flick-Flacks, Salto rückwärts gestreckt auf 30 cm Block</p>	 <div data-bbox="1308 1339 1455 1388" style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">30 cm</div>
<p>12</p>	<p>Anhüpfen vom Brett: Rondat, 3 Flick-Flacks, Salto rückwärts gestreckt mit 1/1 LAD 30 cm Block</p>	
<p>13/14</p>	<p>Anhüpfen vom Brett: Rondat, 3 Flick-Flacks, Salto rückwärts gestr.mit 2/1 LAD auf 30 cm Block</p>	<div data-bbox="912 1747 1008 1818" style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">2 x Dr.</div> <div data-bbox="1200 1892 1348 1942" style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin-top: 100px;">30 cm</div>


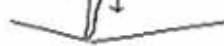
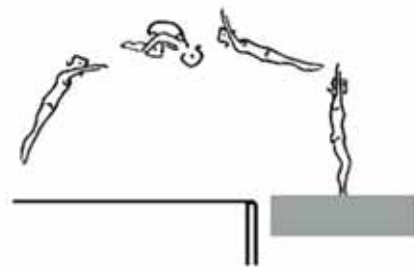
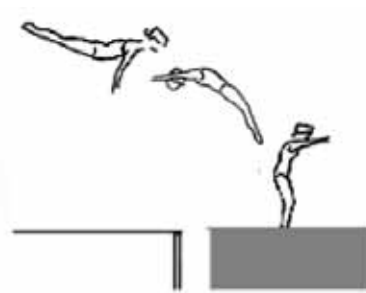
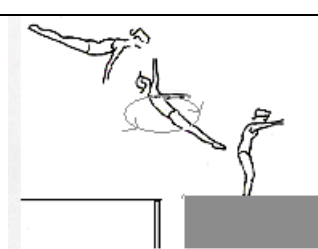
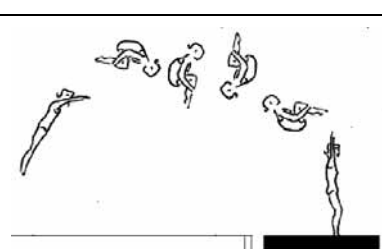

Technische Normen - Boden (Akro)

3. Leitlinie: Rondat-Temposalto-Variationen

AK 6	5 sec Schiffchenposition in der Bauch- und Rückenlage, Arme an Oberschenkel	
7	je 10 x Schiffchen-schaukeln in der Bauch- und Rückenlage	
8	Kurbet aus Erhöhung (30-40cm) – Landung-runde Körperposition Arme in Körperlängerung, abrollen rw.zur Kerze	
9	Kurbet aus Erhöhung (30-40cm) - Flick Flack Landung runde Körperposition- Arme in Körperlängerung, Abrollen rw. zur Kerze	
10	Rondat, Temposalto. Auflösung beliebig	
11	Rondat, Temposalto, Flick-Flack oder 2 Temposalti. Auflösung beliebig	
12	Rondat, 2 Temposalti, (Flick-Flack), Salto rückwärts gestreckt. Auflösung beliebig	
13/14	Rondat, Temposalto, Salto rückwärts gestreckt	



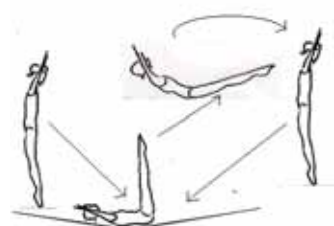
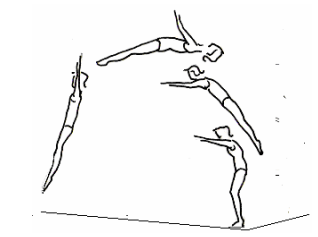

Technische Normen - Trampolin

1. Leitlinie: Strecksprung, Salto vorwärts - Varianten

AK 6	10 Strecksprünge, Arme Tiefhalte. Mitte Tramp	
7	3 Hocksprünge und 3 Grätschsprünge im Wechsel Mitte Tramp.	
8	Salto vorwärts gehockt aus dem Tramp. auf gleicher Höhe- oder im Trampolin	
9	Salto vorwärts gestreckt aus dem Trampolin auf gleiche Höhe oder im Trampolin	
10	Salto vorwärts gestreckt aus dem Tramp auf 30 cm -Block	
11	Salto vorwärts gestreckt mit 1/1 LA - Drehung aus dem Tramp auf 30 cm Block	
12	1 ½ Schraube vorwärts aus dem Tramp auf 30 cm Block und Doppelsalto vw. geh. aus Trampolin auf 30 cm Bl.	
13/14	Doppelschraube vw. aus dem Tramp auf 30 cm Bl. und Doppelsalto vw. mit ½ Drehg. aus Tramp. auf 30 cm Block	



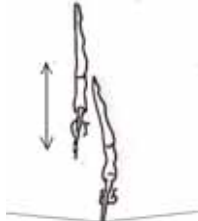




Technische Normen - Trampolin

2. Leitlinie: Sprünge rückwärts – Salto rückwärts -Varianten

<p>AK 6</p>	<p>Sitzsprung. Mitte Tramp und Strecksprung im Wechsel 2x</p>	
<p>7</p>	<p>Sitzsprung und 1/2 Drehung in den Sitz. Mitte Tramp</p>	
<p>8</p>	<p>Strecksprung vorw. in die Rückenlage (Auerbach) - Mitte Tramp mit Schiebematte</p>	
<p>9 10</p>	<p>Salto rückwärts gestreckt im Trampolin 3x in Serie - Salto rückwärts gestreckt und Strecksprung Mitte Tramp</p>	
<p>11 12 13/14</p>	<p>Auftakt beliebig- Salto rückwärts gestreckt mit 1/1 Drehung Mitte Tramp (Schiebematte erlaubt) Auftakt beliebig - Salto rückwärts gestreckt mit Doppelschraube. Mitte Tramp (Schiebematte erlaubt) Auftakt beliebig - Salto rückwärts gestreckt mit Dreifachschraube. Mitte Tramp (Schiebematte erlaubt)</p>	

Technische Normen – Trampolin

3. Leitlinie : Körperspannungssprünge, Doppelsalto rückwärts - Varianten

<p>AK 6</p>	<p>Wippen Bauchlage mit Trainerhilfe. Mitte Tramp</p>	
<p>7</p>	<p>5 x Stütz abwechselnd Hände - Füße. Mitte Tramp</p>	
<p>8</p>	<p>2 - 5 x Springen im Handstand. Mitte Tramp</p>	
<p>9</p>	<p>Salto rückwärts gehockt mit Aufstrecken - Mitte Tramp</p>	
<p>10</p>	<p>Salto rückwärts gehockt in die Rückenlage. Mitte Tramp (Schiebematte erlaubt)</p>	
<p>11</p>	<p>Auftakt beliebig: Doppelsalto rückwärts gehockt. Mitte Tramp (Schiebematte erlaubt)</p>	
<p>12</p>	<p>Doppelsalto rückwärts offen gehockt. Mitte Tramp (Schiebematte erlaubt)</p>	
<p>13/14</p>	<p>Doppelsalto rückwärts gestreckt oder Tsukahara gehockt Mitte Tramp oder aus dem Tramp auf gleiche Höhe (Schiebematte erlaubt)</p>	