

### Übersicht der Elemente für die einzelnen Geräte

Barren	Schwingen; Sitz (Grätsch-, Seit-); seitlicher Stütz aufgelegt; Winkelstütz; Drehung; Abgang (Kehre, Wende); Kippe; Oberarmstand; Oberarmrolle; Handstand
Reck	Stemme; Knieab- /Knieaufschwung; Felgabschwung; Felgunterschwingung; Hüftaufschwung; Grundschwung; Drehung; Kippe; Hüftumschwung; Felgumschwung; Salto
Ringe	Grundschwung; Einschultern; Stemme; Handstand; Stütze; Hänge; Salto
Pauschenpferd	Grundschwung; Spreizen, Scheren; Flanken; Handstand; Wanderstützen
Boden	Rolle vorwärts, rückwärts; Sprungrolle; Handstützüberschlag seitwärts; Rondat; Kopfstand; Handstand; Standwaage; Kniewaage; Salto
Sprung	Hocke; Grätsche; Drehhocke; Handstützüberschlag; Salto
Stufenbarren	Grundschwung; Aufgrätschen; Felgunterschwingung; Hänge; Hüftaufschwung; Felgabschwung; Stemme; Knieab- /Knieaufschwung; Felgumschwung; Hüftumschwung; Salto
Balken	Aufgang (Hocke, $\frac{1}{2}$ Grätsche, Schrittsprung); Gehen; Schreiten (Schöpfschritt); Drehungen; Sprünge (Streck, Hock, Grätsch); Stände (Kniewaage, Standwaage, Schulter/Nackenstand); Salto; Abgang (Hocke, Drehung, Rondat)

### Kombinationen der Einzelelemente

Bei einer logischen Zusammenstellung von einzelnen Elementen zu einer Kombinationsreihe an einem Turngerät müssen verschiedene Kriterien beachtet werden.

- Elemente dürfen nicht identisch wiederholt werden.
- Zwischen den Elementen darf maximal ein Zwischenschwung liegen.
- Die Gelenke sollten möglichst in der Maximalstellung sein (gestreckt oder gebeugt).
- Am Boden darf keine Bahn zweimal direkt nacheinander geturnt werden.
- Der Start beginnt vor oder neben einem Gerät und die Landung erfolgt außerhalb. Die Ausnahme ist der Boden.



**Stelle eine logische Kombinationsreihe für den Boden und ein Gerät deiner Wahl aus den oben genannten Elementen zusammen!**