



Das österreichische Schul-Turnprogramm.

SCHULE Elementkatalog BALKEN

Balkenhöhe 1 Meter (vom Boden bis zur Balkenoberkante). Sprungbrett, Landung auf Niedersprungmatte oder Weichboden.

Übungen mit bis zu vier Elementen können auf der **Turnbank** (Breitseite oben) geturnt werden.

Schule
<i>Aus den folgenden 15 angebotenen Elementen können bis maximal 10 Elemente frei gewählt werden:</i>
Arabeske
Schersprung gehockt (Pferdchensprung)
Gymnastische 1/2 Drehung
Streck- oder Hock- oder Grätsch- winkelsprung (<i>auch als Abgang!</i>)
Schrittsprung
Beliebiger Aufgang
Flüchtiger Handstand
Standwaage 2 sek.
Radwende (<i>auch als Abgang!</i>)
Rad
Schweizer Handstand
Sprung mit 1/2 Drehung
Rolle vorwärts oder rückwärts
1/1 Drehung um die Längsachse (Pirouette)
Salto vw. od. rw. oder Über- schlag vw. (<i>nur als Abgang!</i>)