

Name: _____

Schule: _____

Kategorie: _____

Note Boden: _____

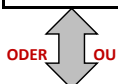
Note Barren: _____

Note Minitramp.: _____

TOTAL: _____

| Boden | Bitte ein Element pro Reihe ankreuzen. | Marquer svpl un élément par rangée. | Max 24 Punkte |
|-------------------------|--|---|--|
| sol | | | |
| | Wert: 2P. | Wert: 3P. | Wert: 4P. |
| Akro 1 (acro 1) | <input type="checkbox"/> Rad (roue) | <input type="checkbox"/> Radwende (rondade) | <input type="checkbox"/> Überschlag oder Salto vorwärts (renversement avant OU salto avant) |
| Akro 2 (acro 2) | <input type="checkbox"/> Rolle rückwärts (Rouleau arrière) | <input type="checkbox"/> Bogengang rückw./Rolle rückwärts in den Handstand (Pont en arrière/Roulade arrière avec passage en ATR) | <input type="checkbox"/> Flic-Flac (Menichelli) (Flip en arrière) |
| Akro 3 (acro 3) | <input type="checkbox"/> Strecksprung (Saut en extension) | <input type="checkbox"/> Hocksprung (Saut groupé) | <input type="checkbox"/> Strecksprung mit ganzer Drehung (Saut d'extension avec 1 tour) |
| Sprung (saut) | <input type="checkbox"/> Zehenspitzenstand (2 pieds pointés) | <input type="checkbox"/> Standwaage (Balance) | <input type="checkbox"/> Kopfstand (Poirier) |
| Halteteil (maintien) | <input type="checkbox"/> Handstand (Appui tendu renversé) | <input type="checkbox"/> Handstand abrollen (Appui tendu renversé + rouleau avant) | <input type="checkbox"/> Handstand mit halber Drehung (Appui tendu renversé avec demi-tour) |
| Burpee (burpee) | <input type="checkbox"/> Burpee ohne Liegestütz zurück in den Stand (Burpee sans pompe) | <input type="checkbox"/> Burpee mit Liegestütz zurück in den Stand (Burpee avec une pompe) | <input type="checkbox"/> Burpee mit Liegestütz und Strecksprung (Burpee avec une pompe et saut d'extension) |

| Barrenstange/Reck | Bitte ein Element pro Reihe ankreuzen. | Marquer svpl un élément par rangée. | Max 12 Punkte |
|---------------------|--|--|---|
| barre fixe | | | |
| | Wert: 2P. | Wert: 3P. | Wert: 4P. |
| Eingang (entrée) | <input type="checkbox"/> Mit gestreckten Armen in den Stütz springen (monter à l'appui, bras tendus) | <input type="checkbox"/> Aufschwung mit Hilfe eines Kastens (renversement arrière à l'appui avec aide d'une petite caisse) | <input type="checkbox"/> Aufschwung (renversement arrière à l'appui) |
| Element | <input type="checkbox"/> Bein gestreckt seitlich über die Stange heben, 3 Sek halten, zurück und das Bein wechseln. (soulever une jambe au dessus de la barre, maintenir 3 sec, puis revenir et soulever l'autre jambe) | <input type="checkbox"/> Bein gestreckt seitlich über die Stange legen, Griffwechsel und Drehung über den Holm (passer une jambe par-dessus de la barre, changer les prises et passer l'autre jambe également par-dessus) | <input type="checkbox"/> Rückschwung + Bauchwelle (prise d'élan et tour d'appui arrière) |
| Abgang (sortie) | <input type="checkbox"/> kontrolliertes Abrollen (rotation avant contrôlée) | <input type="checkbox"/> kontrolliertes Abrollen + Unterschwingung (rotation avant contrôlée, pose des 2 pieds + sortie filet) | <input type="checkbox"/> Unterschwingung aus dem Stütz (de l'appui: sortie filet) |



| Parallelbarren | Bitte ein Element pro Reihe ankreuzen. | Marquer svpl un élément par rangée. | Max 12 Punkte |
|---------------------|--|--|--|
| barres parallèles | | | |
| | Wert: 2P. | Wert: 3P. | Wert: 4P. |
| Eingang (entrée) | <input type="checkbox"/> Mit gestreckten Armen in den Stütz springen (sauter à l'appui, bras tendus) | <input type="checkbox"/> In den Stütz springen + Halten der gestreckten Beine in der Horizontale (sauter à l'appui + maintien des jambes tendus à l'horizontal) | <input type="checkbox"/> Absprung vom Brett + Vorschwingung im Oberarmstütz, Beine gegrätscht über die Holme (impulsion tremplin + élan brachial à l'appui, jambes écartées, posées sur les barres) |
| Element | <input type="checkbox"/> Im Stütz, Beine gebeugt halten, 3 Sek. (en appui, maintenir les jambes groupées, 3 sec) | <input type="checkbox"/> Griff- und Holmwechsel im Stütz - 1/2 Drehung (changement de prises et de barres en appui - 1/2 tour) | <input type="checkbox"/> Griff- und Holmwechsel im Stütz - ganzer Drehung (changement de prises et de barres en appui - tour complet) |
| Abgang (sortie) | <input type="checkbox"/> 3x Schwingen + Abgang zwischen den Holmen (3 élans avant-arrière et sortie entre les barres) | <input type="checkbox"/> 3x Schwingen + Abgang vorne seitlich über die Stange (3 élans avant-arrière et sortie vers l'avant par dessus de la barre) | <input type="checkbox"/> 3x Schwingen + Abgang hinten über die Stange (3 élans avant-arrière et sortie vers l'arrière au dessus de la barre) |

| Minitrampolin | Bitte 2 verschiedene Sprünge ankreuzen. | Marquer svpl 2 sauts différents. | Max 12 Punkte |
|---------------|---|---|---|
| | <input type="checkbox"/> Strecksprung 6P. (saut d'extension) | <input type="checkbox"/> Grätschsprung 8P. (saut écarté) | <input type="checkbox"/> Salto vorwärts gehockt 11P. (salto avant groupé) |
| | <input type="checkbox"/> Hocksprung 7P. (saut groupé) | <input type="checkbox"/> Sprungrolle 9P. (rouleau sauté) | <input type="checkbox"/> Salto vorwärts mit 1/2 Schraube oder freie Radwende 12P. (demi vville avant ou rondade sans mains.) |