

# Turn10 2025+ Elementübersicht

## Oberstufe



	Boden	Balken	Hochbarren	Hochreck/Stufenbarren
	Handstand mit mind. 1/1 Dr.	1/1 Drehung vorwärts auf einem Bein	Winkelstütz 2 Sek.	Beliebige Kippe
	Krafthandstand ODER Sprung mit Querspreizwinkel 135°	Sprung mit Querspreizwinkel 135°	Rolle vw. ODER Rolle rw.	Hüftumschwung vorlings vorwärts ODER Hüftumschwung vorlings rückwärts
	Überschlag vw.	Handstand (auch als Aufgang)	Oberarmstand 2 Sek.	Freie Felge (mind. waagrecht)
	Salto vorwärts (ohne LAD)	Rad	Beliebige Kippe in den Stütz	4 Schwünge ODER 2. Riesenfelge
	Rondat (Radwende)	Beliebige Rolle vw./rw. (auch als Aufgang)	Schwungstemme vw. ODER Schwungstemme rw.	Beliebiger Unterschwingung ODER Konterunterschwingung aus dem Hang
	Handstützüberschlag rw. (Flick-Flack)	Rondat	Handstand 2 Sek.	Schwung im Hangverhalten mit ½ Dr. (auch in den Handstand) ODER Holmwechsel vom u. Holm zum Hang am o. Holm
	Salto rückwärts (ohne LAD)	Abgang: Beliebiger Salto	Abgang: Kreishocke ODER Salto vw. aus dem Stütz ODER Salto rw. aus dem Stütz	Abgang beliebiger Salto rw. aus dem Vorschwing (auch mit LAD)
„3 aus 7“ -Box	Sprung mit mind. 1 ½ Dr. ODER Mind. 1 ½ Dr. vw. auf gestrecktem Bein	Geschlossener Spitzwinkelstütz ODER Spagat 2 Sek.	"Erreichen des Oberarmstandes" nicht aus dem Grätschsitz	2. beliebige Kippe ODER Schwungaufschwung
	Rolle rw. in den Handstand ODER Bogengang rw.	VERBINDUNG von zwei verschiedenen gymnastischen Sprüngen	Beliebige andere Kippe in den Stütz	Schwungstemme rw.
	VERBINDUNG Überschlag – beliebiger Salto vw.	Beidbeiniger Sprung mit mind. 3/4 Dr.	Beliebige andere Schwungstemme	Rückschwung aus dem Stütz (mind. waagrecht)
	VERBINDUNG Rondat - Flick-Flack - beliebiger Salto rw.	Bogengang rw.	Krafthandstand	Rückschwung aus dem Stütz in den Handstand
	Salto vw. mit 1/2 Dr. ODER Salto rw. mit 1/2 Dr. (auch Twist)	Überschlag rw. (Flick-Flack)	½ Drehung im Handstand	Sohlumschwung vw. ODER Sohlumschwung rw.
	Salto vw. mit 1/1 Dr. ODER Salto rw. mit 1/1 Dr.	Überschlag vw.	Unterschwingung (auch als Aufgang)	Ausgrätschen in den Hang ODER VERBINDUNG Freie Felge – Riesenfelge rw.
	Freies Rad ODER Salto sw.	VERBINDUNG Rad/Rondat/Bogengang rw. - Abgang beliebiger Salto rw.	Vor- oder Rückgrätschen in den Stütz	Riesenfelge vw. ODER Riesenfelge rw.

# Turn10 2025+ Elementübersicht

Minitrampolin		Sprung	
2 unterschiedliche Sprünge		2 beliebige Sprünge Kasten längs 90/110 oder Tisch 110/125/135	
1	Strecksprung	1	Aufhocken – Strecksprung
1	Grätschwinkelsprung	1	Grätsche
1	Bücksprung	2	Hocke
2	Strecksprung mit 1/1 Dr.	3	Bücke
2	Salto gehockt	3	Überschlag
3	Salto gebückt	4	Überschlag mit ½ Dr.
3	Salto gehockt mit ½ Dr.	4	Rondat mit ½ Dr. („Halbe-Halbe“)
4	Salto gestreckt	4	Yamashita
5	Salto mit 1/1 Dr.	5	Überschlag mit 1/1 Dr.
5	Salto mit mind. 1 ½ Dr.	5	Rondat mit 1/1 Dr. („Halbe-Ganze“)
		5	Yamashita mit ½ Dr.

	Pferd	Ringe
	Seitschwingen mit Vorspreizen	Zugstemme
	Seitschwingen mit Rückspreizen	Winkelstütz 2 Sek. ODER Grätschwinkelstütz 2 Sek.
	Kreisspreizen eines Beines	Strecksturzhang 2 Sek.
	Schere vw.	4 Schwünge
	2. Schere in direkter VERBINDUNG mit der ersten	Überschlag rückwärts (Schleudern) auch zum Stand ODER Überschlag vorwärts (Einkugeln)
	Kreisflanke	Schwungstemme vorwärts ODER Schwungstemme rückwärts
	Abgang: Kehre ODER Flanke ODER Wende	Abgang: Salto vorwärts ODER Salto rückwärts
„3 aus 7“-Box	Schere rw.	Hangwaage rl. 2 Sek.
	Beliebige Schere mit 1/2 Dr.	Beliebiges anderes Element aus dem Kästchen „Schleudern ODER Kugeln“
	Beliebige Schere mit Springen	Beliebige andere Schwungstemme aus dem Kästchen „Schwungstemme vw. ODER rw.“
	2. Kreisflanke (in direkter VERBINDUNG mit der ersten)	VERBINDUNG aus beliebiger Schwungstemme in den Winkelstütz
	Beliebiges Wandern durch eine Kreisflanke	Kippe in den Stütz
	Beliebige Kreisflanke am Pferdende	VERBINDUNG aus Kippe in den Winkelstütz
	Kehre ODER Wende am Gerät (auch als Aufgang)	Beugehandstand 2 Sek. ODER flüchtiger Handstand