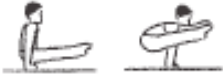
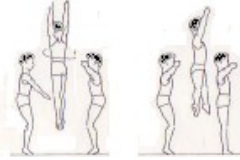
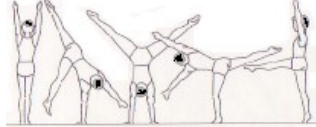
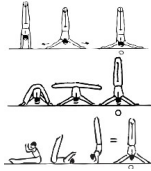
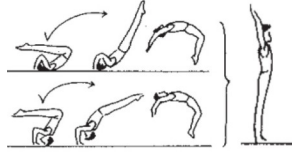
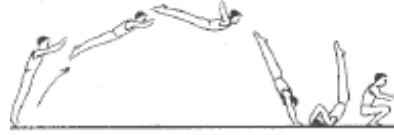
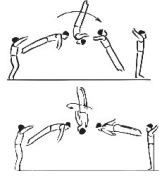


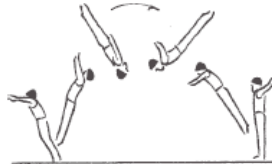
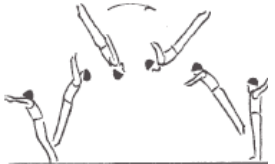
Elementeliste männlich

K-Stufen (vereinfachte Kür-Übungen)

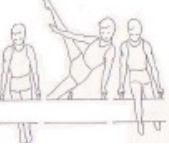
Stand 2026-09-04

Boden 1 von 3				
EG	TE	NE	A	B
EG I: Nicht-akrobatische Elemente		Winkel- o. Grätschwinkelstütz (2s) 	aus dem Handstand senken in den Winkel- oder Grätschwinkelstütz (2s) 	Spitzwinkelstütz (2s) 
	aus dem Stand o. Grätschstand, Schwung / Abspringen in den Handstand 	Kopfstand (2s) 	aus dem Grätschstand, Schweizer Handstand (2s) 	Schweizer Handstand (2s) gebückt oder deutscher Drücker (2s) 
	Kopfstand (keine 2s), Abrollen in den Stand 	Handstand, Abrollen 	Handstand (2s) 	Schweizer Handstand (2s) aus Spagat, Liege-, Winkel- oder Grätschwinkelstütz 
		Ellbogenstützwaage (2s) 	1/2 o. 1/1 Drehung im Handstand oder zum Handstand (keine 2s, nur fixieren) 	
	Strecksprung mit 1/2 Drehung o. Grätschsprung 	Strecksprung mit 1/1 Drehung 	Quer- oder Seitspagat (2s) 	Endorolle gegrätscht in den Handstand (2s) 
		Handstand-Überschlag seitwärts (Rad) 	alle Standwaagen (2s) 	alle Standwaagen 180° ohne Handhalte (2s) 
		Healy 	Heben, Senken o. Schwung in Kopfkreuz (2s) 	

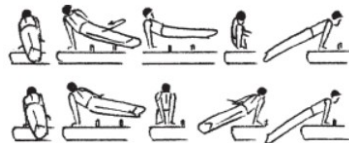
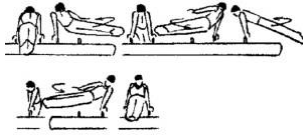
Boden 2 von 3				
EG	TE	NE	A	B
EG I: Nicht-akrobatische Elemente	1/2 Drehung im Liegestütz 	Sprung i.d. Liegestütz (auch mit 1/2 Dr.) 		
	Rückenschaukel über Kerzenposition, Aufrichten i.d. Stand 	Rolle rückwärts durch den Handstand (Felgrolle) 	Rolle rw durch den Handstand mit 1/2 Drehung (keine 2s, nur fixieren) 	Rolle rw d.d. Handstand 1/1 Dreh. gesprungen (keine 2s, nur fixieren) 
EG II: Akrobatische Elemente vorwärts		alle Kopf- o. Nackenkippen 	Überschlag oder Hechtüberschlag 	
	Rolle vorwärts 	Flugrolle 	Hechtrolle 	
			Salto vorwärts gehockt oder gebückt (auch mit 1/2 Drehung) 	Salto vorwärts gestreckt (auch mit 1/2 Drehung) 

Boden 3 von 3				
EG	TE	NE	A	B
EG III: Akrobatische Elemente rückwärts	Rolle rückwärts 	Rondat (Radwende) 	Salto rückwärts gehockt oder gebückt 	Salto rückwärts gestreckt oder Temposalto 
	Rolle rückwärts 	Rondat (Radwende) 	Salto rückwärts gehockt oder gebückt 	Salto rückwärts gestreckt oder Temposalto 
			Flick-Flack 	Salto rückwärts gestreckt mit 1/2 Drehung 
			Sprung rückwärts mit 1/2 Drehung zum Abrollen gehechtet 	
EG IV				Salto rückwärts mit 1/1 Drehung 

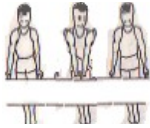
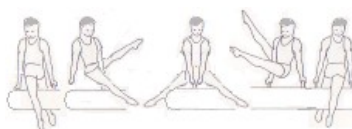
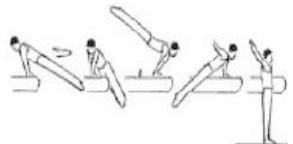
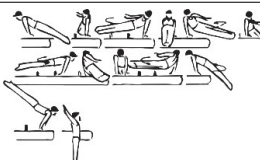
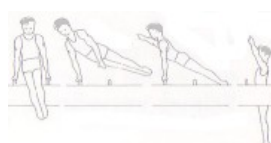
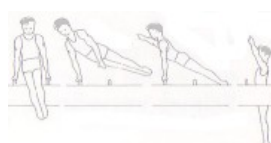
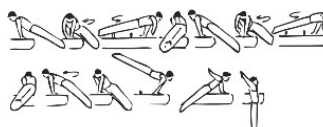
Pauschenpferd 1 von 3

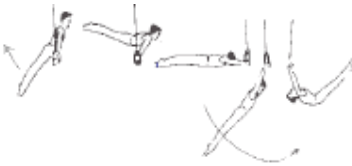
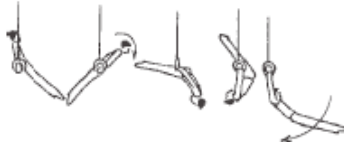
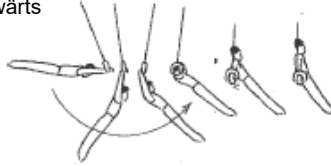
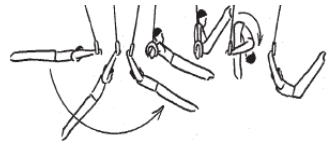
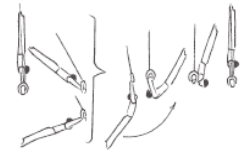
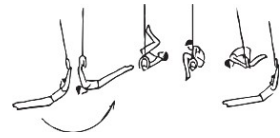
EG	TE	NE	A	B
EG I: Einbeinschwünge u. Scheren	2x Seitspreizen des Beines (links/recht oder rechts/links) 	Unterkreisen rückwärts 	Schere vorwärts 	Schere vorwärts gesprungen seitwärts (auch mit 1/2 Drehung) 
	2x Seitspreizen mit lösen der Hand (links/recht oder rechts/links) 	Unterkreisen vorwärts (auch als Angang) 	Schere vorwärts mit 1/2 Drehung 	Doppelschere vorwärts 
	Vorspreizen ohne lösen der Hand (links oder rechts) 	Schweiz einfach (Suisse simple) 	Schere rückwärts 	Schere rückwärts gesprungen seitwärts (auch mit 1/2 Drehung) 
	Vorspreizen (links oder rechts) 	Seitspreizen mit Wanderhüpfen 1/3 (ohne Schere) 	Schere rückwärts mit 1/2 Drehung 	Doppelschere rückwärts 
	Rückspreizen (links oder rechts) 			
EG II: Kreis, Spindel, Hdst, Kehr ...	Vorflanken (links oder rechts) 	zweites Kreisen in direkter Folge 	Kreisflanken oder Thomasflanken 	Querkreisen auf einer Pausche (auch mit 1/4 Dreh.) 
	Rückflanken (links oder rechts) 	Kreisflanken im Wechselstütz 	Kopf-Kreisflanken mit Blick nach innen 	alle 1/2 Spindeln im Seitstütz 

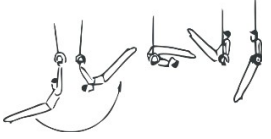
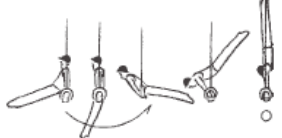
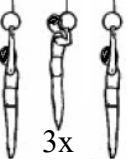
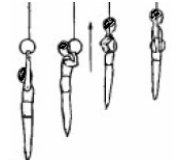
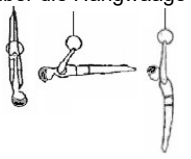
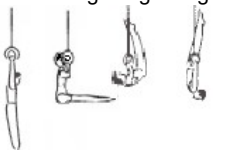
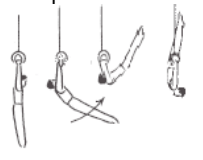
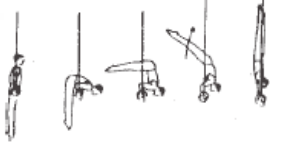
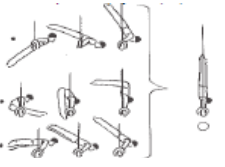
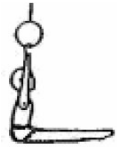
Pauschenpferd 2 von 3

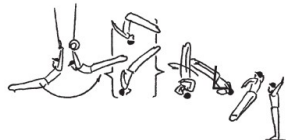
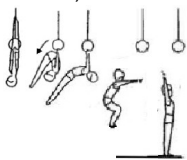
EG	TE	NE	A	B
EG II: Kreisen, Spindeln, Handstand, Kehr u. Russenwendeschwünge			Kopf-Kreisflanken mit Blick nach außen 	Stöckli A (DSA) 
		Tschechenkehre als Angang 	Jede 1/4 Spindel auf dem Pferdende 	Stöckli B (DSB) 
		Tschechenkehre in den Stütz rücklings 	Kreiskehre 	Tramlot oder Tramlot direkt 
		Kehre in den Stütz rücklings (auch als Thomasflanken) 	Wendeschwung vorwärts mit 1/2 Drehung zum Wechselstütz auf Pferdende 	Stöckli umgekehrt 180° oder 270° 
			Schwabenflanke 	Tschechenkehre 

Pauschenpferd 3 von 3

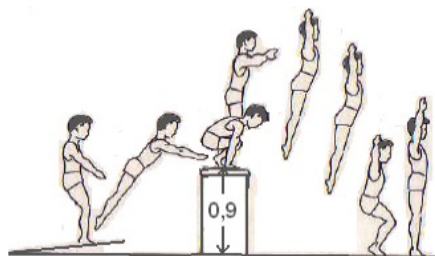
EG	TE	NE	A	B
EG III: Wanderelemente	Stützwechsel auf die linke o. rechte Pausche (beidhändig) 	Wanderflanken seitwärts über 1/3 in den Stütz rücklings 	jedes Wanderflanken im Seitstütz über 1/3 (auch mit 1/4 Dreh.) 	Wanderflanken vorwärts gesprungen seitwärts über 1/3 
	Wandern seitwärts über 1/3 (ohne Flanke) 	Wanderspreizen 	Quer-Wanderflanken rückwärts über 1/3 	Wanderflanken vorwärts im Seitstütz über 3/3 
			Querwandern rückwärts über 1/2 o. 2/3 B-Teil 	Quer-Wanderflanken vorwärts über 1/2 o. 2/3 
EG V: Abgänge	Vorspreizen mit 1/4 Drehung in den Querstand 	Kehre mit 1/2 Drehung in den Querstand 	Schwabenflanke zur Wende 	Chaguinian zur Wende 
	Rückflanken mit 1/4 Drehung in den Querstand 	Rückflanken mit 1/4 Drehung in den Querstand 	Russenwende 360° o. 540° zur Wende 	Russenwende 720° o. 900° zur Wende 
		Wende 	Wendeschwuna vw. mit 1/2 Dr. in Stütz vl. und 1/4 Dr. m. V 	Kreisen/Thomaskr. durch den Handstand (auch mit 3/4 Dreh. oder Wandern) 

Ringe 1 von 3				
EG	TE	NE	A	B
EG I: Kippen, Schwungelemente und Schwünge durch/in den Handstand			Vorschwung im Stütz, Ablegen in den Hang 	
	Zwei ganze Schwünge mindestens waagrecht  2x	Abwerfen 	Stütz, Überrollen vorwärts zum Rückschwung im Hang 	
			Stemme vorwärts 	Stemme vw i.d. Stütz, Kontersalto vorwärts zum Schwung in Hang 
			Schleudern 	
			Felge in den Stütz (Auffelgen) 	Felge mit gestr. Armen durch den Handstand 
			Stemme rückwärts (auch i.d. Grätschwinkelstütz) 	Stemme rückwärts durch den Handstand 
			Einkugeln gebückt oder gestreckt 	Doppelsalto vw geh. (Yamawaki) 

Ringe 2 von 3				
EG	TE	NE	A	B
EG I: Kippen, Schwung u. Schwünge durch/i. d. Hdst			Aus dem Hang langsames Einkugeln 	Rückschwing u. Überschlag vw. i.d. Stütz (Honma) 
		Felge rückwärts gebückt oder gestreckt A-Teil 	Kippe in den Stütz 	Stütz, Rückschwing in den Handstand (2s) mit gestreckten Armen 
EG II: Kraft- und Halteelemente	Drei Klimmzüge 	Langsame Zugstemme in den Stütz 	Winkelstütz oder Grätschwinkelstütz (2s) 	Spitzwinkelstütz (2s) 
	gebeugtes Senken rückwärts in den Hang rücklings 	gestrecktes Senken über die Hangwaage rücklings in den Hang 	Hangwaage rücklings (2s) 	
	Heben in den Strecksturzhang mit gebeugter Hüfte u. gebeugten Armen 	Heben mit gestrecktem Körper in den Strecksturzhang 	Hangwaage vorlings (2s) 	
	Strecksturzhang (2s) 		Schweizer mit gebeugter Hüfte und gebeugten Armen in den Handstand (2s) (auch gegrätscht) 	Schweizer in den Handstand (2s) (auch gegrätscht) 
	Winkelhang (2s) 		Felge vorwärts gebückt 	Felge vorwärts gestreckt 

Ringe 3 von 3				
EG	TE	NE	A	B
EG II: Schwung zu Kraft		Rückschwung in die Hangwaage rücklings (2s) 		Stemme vorwärts in den Winkelstütz (2s) 
				Kippe in den Winkelstütz (2s) 
EG V: Abgänge	Rückschwung (mindestens waagerecht) mit Niedersprung in den Stand 	Salto vorwärts gehockt (auch mit 1/2 oder 1/1 Drehung) 	Salto vorwärts gebückt oder gestreckt (auch m. 1/2 Dr.) 	Salto vorwärts gebückt oder gestreckt mit 1/1 Drehung 
	langsamer Salto (geh. Durchdrehen) ohne Steigflugphase 	Salto rückwärts gehockt (auch mit 1/2 oder 1/1 Drehung) 	Salto rückwärts gebückt oder gestreckt (auch m. 1/2 Dr.) 	Salto rückwärts gestreckt mit 1/1 Drehung 
		Stemme rückwärts und Salto rückwärts gehockt (Köste) 		Doppelsalto rückwärts gehockt oder gebückt 

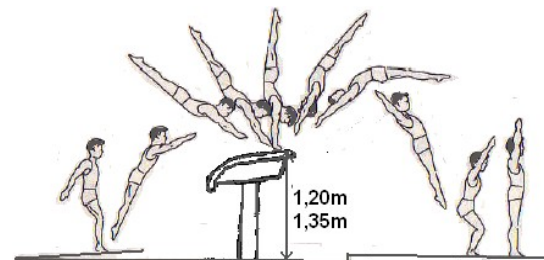
Sprung-Aufhocken mit sofortigem Strecksprung



10,0

Kasten quer **0,90 m** (4-teilig)

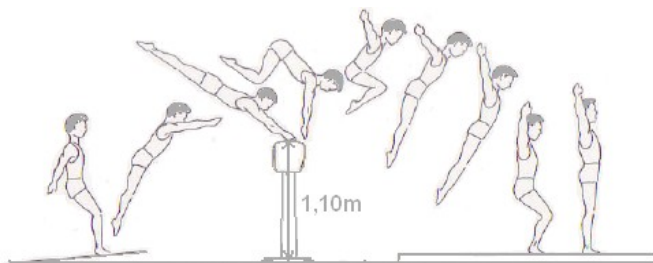
Handstütz-Sprungüberschlag



18,0
20,0

Tisch **1,20 m | 1,35 m**

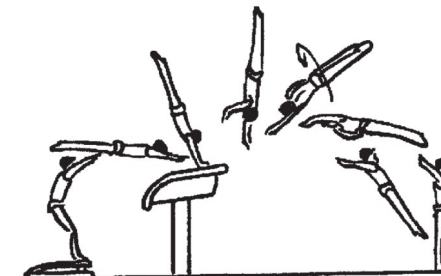
Sprunghocke



11,0
13,0

Kasten quer **0,90 m** | Pferd quer **1,10 m**

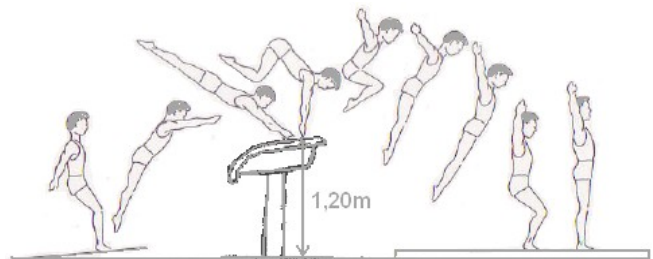
Handstütz-Sprungüberschlag mit 1/1 Drehung



23,0

Tisch **1,35 m**

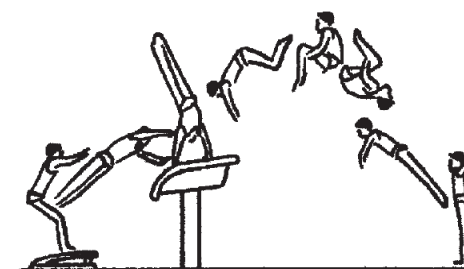
Sprunghocke



15,0

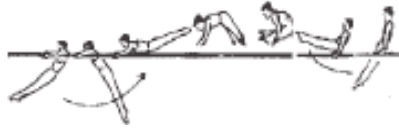
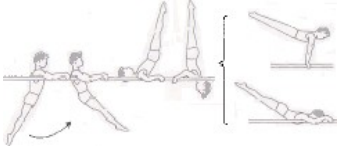
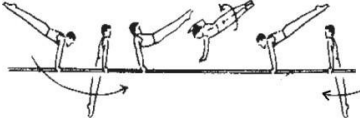
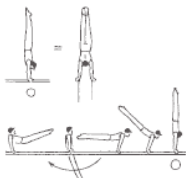
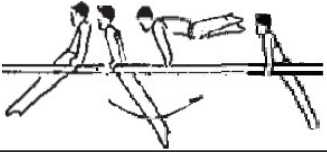
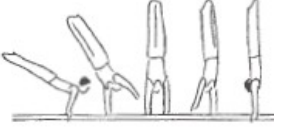
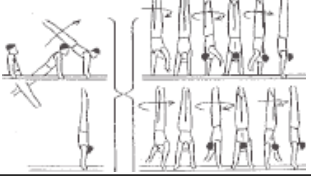
Tisch **1,20 m**

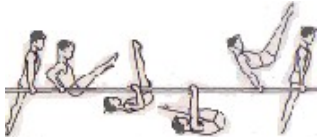
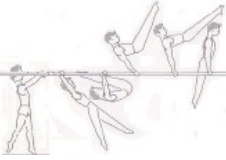
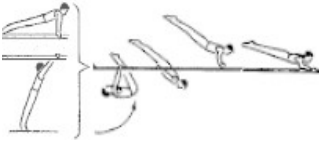
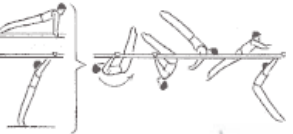
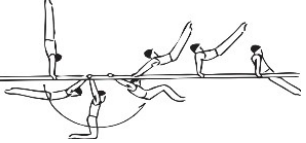
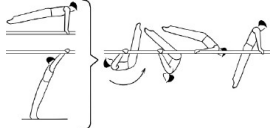
Tsukahara gehockt

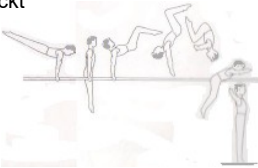
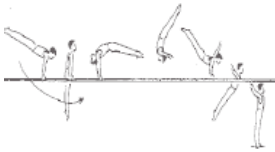
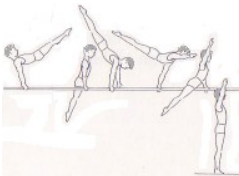


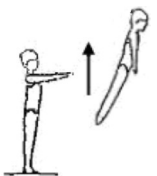
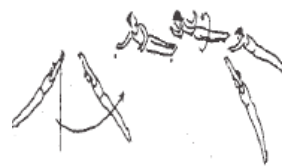
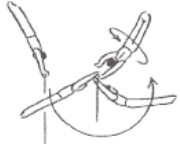
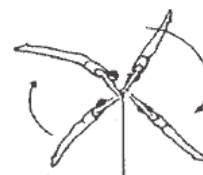
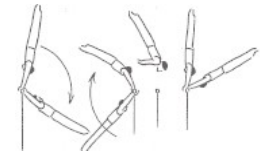
24,0

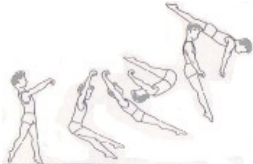
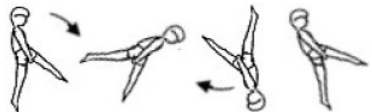
Tisch **1,35 m**

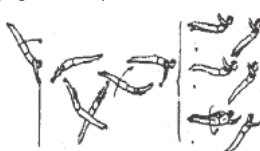
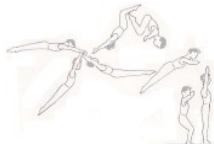
Barren 1 von 3				
EG	TE	NE	A	B
EG I: Elemente die im Oberarmstütz beginnen	Rolle vorwärts 	Stemme rückwärts in den Stütz 	Stemme vorwärts in den Stütz 	Stemme vorwärts, Rückgrätschen in den Handstand 
		Oberarmstand (2s) 	Stemme rückwärts, Vorgrätschen mit gebeugten Armen 	Stemme rückwärts, Vorgrätschen mit gestreckten Armen 
		Rolle rückwärts in den Hang oder Stütz 		Stemme rückwärts in den Handstand (auch mit 1/2 Drehung) 
	Oberarmkippe in den Grätschsitz 	Oberarmkippe 		
EG II: Elemente im oder durch den Stütz	Grätschsitz (2s) 	Stützkehre vorwärts in den Stütz 	alle Winkelstütze (2s) auf 1 oder 2 Holmen 	Beugestütz, Stemme vv. 1/2 Dr. gesprungen i.d. Stütz (Kato) 
	Außenquersitz (2s) 	Ellbogenstützwaage (2s) 	(Schwung in) Handstand auf 1 oder 2 Holmen (2s) 	Schweizer oder deutscher Drücker (2s) (auch gegrätscht) 
	Rückschwung waagrecht mit Grätschen der Beine (mind. Schulterbreit) 		Handstand mit 1/2 Drehung vorwärts (auch mit 2s) 	Handstand mit 1/1 Drehung 

Barren 2 von 3				
EG	TE	NE	A	B
EG II: Elemente im oder durch den Stütz	Vorschwing waagrecht mit Grätschen und Auffedern auf die Holmen 	Kreisen am Holmenende (auch Thomasflanken) 	aus dem Stütz, Vgrätschen in den Stütz oder Winkelstütz 	
		Salto vorwärts in den Oberarmstütz 	aus dem Stütz, Rückgrätschen in den Stütz 	aus dem Stütz, Rückgrätschen in den Handstand 
		Tschechenkehre (auch als Angang) 	Healy in den Oberarmstütz 	
EG III: Elemente durch den Hang und Unterschwünge		Fallkippe in den Stütz 	Schwebekippe 	Schwebekippe mit 1/2 Drehung in den Stütz 
	Laufkippe 	Moystemme in den Oberarmstütz 	Unterschwung in den Oberarmstütz 	Schwebekippe, Rückgrätschen in den Handstand 
	Kippe aus dem Hang am Barrenende in den Grätschstütz (Taucheraufgang) 	Felgumschwung rückwärts in d. Oberarmstütz 	Felge rw mit Wandern in den Hang 	Moy i.d. Stütz gehockt (auch ohne Griff lösen) 
			Felge rückwärts in den Stütz B-Teil 	Unterschwung in den Stütz 

Barren 3 von 3				
EG	TE	NE	A	B
EG V: Abgänge		Salto vorwärts gehockt (auch mit 1/2 oder 1/1 Drehung) 	Salto vorwärts gebückt oder gestreckt (auch m. 1/2 Dr.) 	Salto rückwärts gebückt oder gestreckt mit 1/2 Drehung 
		Salto rückwärts gehockt (auch mit 1/2 oder 1/2 Drehung) 	Salto rückwärts gebückt oder gestreckt (auch m. 1/2 Dr.) 	
	Kehre mit 1/4 Drehung 	Kreishocke oder Kreisbücke (Drehwende) 		
	Wende 	Wende mit 1/2 Drehung 		

Reck 1 von 3				
EG	TE	NE	A	B
EG I: Langhangschwünge mit und ohne Drehung	Sprung in den Stütz 	Stemme rückwärts in den Stütz (auch mit Umspringen) 	Stemme rückwärts in den Handstand 	Pirouette 
	Umspringen im Rückschwung mit anschließ. Zwischenschwung 	Umspringen im Rück- oder Vorschwung 	Riesenfelge rückwärts (Ristriesen) 	Riesenfelge rückwärts gesprungen 
	Vorschwung im Langhang (unter 45°) mit 1/2 Drehung 	Vorschwung mit 1/2 Drehung gesprungen 	Riesenfelge 1/2 Drehung in Kammriesen (Offene) 	
	Vorschwung, Rückschwung über den Winkelhang i.d. Stand 		Riesenfelge vorwärts (Kammriesen) 	Kammriesenf. gesprungen (auch mit 1/2 Dr.) 
			Kammriesf. 1/2 Drehung in Riesenfelge 	Kammriesenf. 1/1 Drehung in Kamm-Ellgriff 
		Kippaufschwung, Überkehren in den Hang 		Überkehren 
EG II: Flugelemente				Überbücken (Voronin) 

Reck 2 von 3				
EG	TE	NE	A	B
EG III: Stangennahe und Adler-Elemente	Laufkippe 	Langhangkippe 	Lang- o. Stützkippe in den Handstand (auch mit 1/2 Drehung) 	Weiler 
	Spreizkippe 	Stützkippe (Fallkippe) 		
		Freie Felge (45° bis waagrecht) 	Freie Felge aus dem Hang oder Stütz durch den Handstand 	
		Hüftumschwung rückwärts 		Endo durch den Handstand 
	Spreiz-Umschwung vorwärts (Mühlumschwung) 	Hüftumschwung vorwärts (Felge vorlings) 		
	Hüft-Aufschwung o. Hüft-Aufzug (aus dem Stand oder Hang) 	Aufschwung (Anlegen) 		Stalder durch den Handstand 
	langsamer Hüft-Abzug (in den Stand oder Hang) 	Felgabschwung mit 1/2 Drehung zum Vorschwung 	Bückumschwung vorwärts oder Kippe, Rückgrätschen in den Hang oder Stütz 	

Reck 3 von 3				
EG	TE	NE	A	B
EG IV: Abgänge		Hocke, Bücke oder Grätsche 	Hecht o. Hecht gegrätscht (auch mit 1/2 Drehung) 	Doppelsalto rückwärts gehockt oder gebückt 
		Salto rückwärts gehockt (auch mit 1/2 Dr.) 	Salto rückwärts gebückt o. gestreckt (auch mit 1/2 o. 1/1 Drehung) 	Salto rückwärts gestreckt mit 3/2 o. 2/1 Drehung 
	Felgabschwung aus dem Stand 	Salto vorwärts gehockt (auch mit 1/2 Dr.) 	Salto vorwärts gebückt o. gestreckt (auch mit 1/2 Drehung) 	Salto vorwärts gestreckt mit 1/1 o. 3/2 Drehung 
		Felgabschwung (auch mit 1/2 Drehung) 