

## POUTRE

---

### 1. Note de base : 7 points

1. Aufgang: Aufhocken (aus dem Seitstand – beidbeiniger Absprung mit Stütz der Hände und beidbeinige Landung in Hockposition zwischen den beiden Händen auf dem Schwebebalken),
2. Pferdchensprung (beide Knie über der Horizontalen),
3. Beinheben über die Horizontale: 1x links, 1x rechts (Minimum 90°),
4. ½ Drehung auf 2 Beinen in gehockter Position,
5. Handstand (flüchtiger) 160°,
6. Abgang: Radwende.

### 2. Note de base : 9 points

1. Aufgang: Aufhocken (aus dem Seitstand – beidbeiniger Absprung mit Stütz der Hände und beidbeinige Landung in Hockposition zwischen den beiden Händen auf dem Schwebebalken),
2. Hocksprung (beidbeiniger Absprung und Landung, Knie über der Horizontalen),
3. Handstand (flüchtiger) 160°,
4. ½ Drehung auf 1 Bein (Spielbein in beliebiger Position),
5. Rolle vorwärts (Stütz der Hände erlaubt),
6. Abgang: Radwende.

## POUTRE

---

### 3. Note de base : 11 points

1. Aufgang: Auflaufen aus dem Querstand (einbeiniger Absprung nach kurzem Anlauf – einbeinige Landung auf dem Spielbein mit Rückspreizen des Absprungbeins (*Arabesque*), 1 Sekunde Position halten),
2. Hocksprung (beidbeiniger Absprung und Landung, Knie über der Horizontalen),
3. Rolle vorwärts (Stütz der Hände erlaubt),
4.  $\frac{1}{2}$  Drehung auf 1 Bein (Spielbein in beliebiger Position),
5. Handstand (flüchtiger) 180°,
6.  $\frac{1}{2}$  Drehung auf 2 Beinen\*,
7. Abgang: Handstütz-Überschlag (mit Stütz beider Hände, beidbeinige Landung).

### 4. Note de base : 13 points

1. Aufgang: Auflaufen aus dem Querstand (einbeiniger Absprung nach kurzem Anlauf – einbeinige Landung auf dem Spielbein mit Rückspreizen des Absprungbeins (*Arabesque*), 1 Sekunde Position halten),
2. Kosakensprung (beidbeiniger Absprung – 1 Bein gebeugt, 1 Bein gestreckt, über der Horizontalen mit Knie zusammen, beidbeinige Landung),
3. Rad,
4.  $\frac{1}{1}$  Drehung auf 1 Bein (Spielbein in beliebiger Position),
5. Handstand (flüchtiger) 180°,
6.  $\frac{1}{2}$  Drehung auf 2 Beinen\*,
7. Abgang: Handstütz-Überschlag (mit Stütz beider Hände, beidbeinige Landung).

*\*Diese halbe Drehung kann zu jedem beliebigen Moment der Übung ausgeführt werden, wenn sich ein Richtungswechsel als sinnvoll erweist.*

## POUTRE

---

### 5. Note de base : 15 points

1. Aufgang: Durchhocken mit anschließendem Spitzwinkelstütz (aus dem Seitstand – beidbeiniger Absprung mit Stütz der Hände und durchhocken zum Stütz rücklings, Heben der Beine in gespreizter oder gebückter Stellung zum Kopf, 1 Sekunde Position halten),
2. Kosakensprung (beidbeiniger Absprung – 1 Bein gebeugt, 1 Bein gestreckt, über der Horizontalen mit Knie zusammen, beidbeinige Landung),
3. Handstand (flüchtiger) 180°,
4. 1/1 Drehung auf 1 Bein (Spielbein in beliebiger Position),
5. ½ Drehung auf 2 Beinen \*,
6. Einhändiges Rad oder Radwende,
7. Abgang: Salto rückwärts (Salto braucht nicht in Verbindung mit dem einhändigen Rad bzw. mit der Radwende geturnt werden).

*\*Diese halbe Drehung kann zu jedem beliebigen Moment der Übung ausgeführt werden, wenn sich ein Richtungswechsel als sinnvoll erweist.*