



Diese Sprünge kann ich ohne Hilfe turnen ...

Ohne Saltorotation Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol	Kann ich seit ...
Stand sprung	0,0	0 0 /	
Hock sprung	0,0	0 0 °	
Grätschwinkelsprung	0,0	0 0 v	
Bücksprung	0,0	0 0 <	
½ Standsprungschraube	0,1	0 1 /	
1 Standsprungschraube	0,2	0 2 /	
1 ½ Standsprungschrauben	0,3	0 3 /	
2 Standsprungschrauben	0,4	0 4 /	
2 ½ Standsprungschrauben	0,5	0 5 /	
Sitz sprung	0,0	0 0 / S	
½ Schraube z. Sitz	0,1	0 1 / S	
½ Schraube z. Stand	0,1	0 1 /	
½ Schraube z. Sitz a. d. Sitz	0,1	0 1 / S	
1 Schraube z. Sitz	0,2	0 2 / S	
1 Schraube z. Stand	0,2	0 2 /	

Aus der Rückenlage Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol	Kann ich seit ...
Stand	0,1	1 0 /	
½ Schraube z. Stand	0,2	1 1 /	
1 Schraube z. Stand	0,3	1 2 /	
¾ Salto rückwärts c z. Stand c	0,3	3 0 °	
¾ Salto rückwärts c z. Stand b	0,3	3 0 <	
¾ Salto rückwärts c z. Stand a	0,3	3 0 /	
Salto vorwärts z. Rücken c	0,5	4 0 ° R	
Salto vorwärts z. Rücken b	0,6	4 0 < R	
Baby-Fliffis c	0,7	5 1 °	
Baby-Fliffis b	0,7	5 1 <	
Baby-Fliffis a	0,7	5 1 /	
Baby-Rudi	0,9	5 3 /	
Baby-Randi	1,1	5 5 /	
Doppelsalto vw. z. Rücken c	1,0	8 0 0 ° R	
Doppelsalto vw. z. Rücken b	1,2	8 0 0 < R	
Fliffis aus c	1,2	9 0 1 °	
Fliffis aus b	1,4	9 0 1 <	





Diese Sprünge kann ich ohne Hilfe turnen ...

Aus der Bauchlage Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol	Kann ich seit ...
Stand	0,1	1 0 /	
½ Stand	0,2	1 1 /	
1 Schraube z. Stand	0,3	1 2 /	
Cody z. Bauch c	0,5	4 0 ° B	
Cody c	0,6	5 0 °	
Cody b	0,7	5 0 <	
Cody a	0,7	5 0 /	
¾ Salto vorwärts c z. Stand c	0,3	3 0 °	
Schraubencody a	0,8	5 2 /	
Doppelcody c	1,1	9 0 0 °	
Doppelcody b	1,3	9 0 0 <	
½ ein-½ aus Doppelcody c	1,3	9 1 1 °	
Doppelsalto vw. z. Rücken b	1,2	8 0 0 < R	

V. d. Füßen vorwärts Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol	Kann ich seit ...
Bauchsprung	0,1	1 0 / B	
½ Schraube zum Rücken	0,2	1 1 / R	
¾ Salto vorwärts a	0,3	3 0 / R	
½ ein ¾ Salto vorwärts c	0,4	3 1 ° B	
½ ein ¾ Salto vorwärts b	0,4	3 1 < B	
½ ein ¾ Salto vorwärts a	0,4	3 1 / B	
Voll ein ¾ Salto a	0,5	3 2 / R	
Salto vorwärts c	0,5	4 0 °	
Salto vorwärts b	0,6	4 0 <	
Salto vorwärts a	0,6	4 0 /	
Salto vorwärts c z. Sitz	0,5	4 0 ° S	
Salto vorwärts b z. Sitz	0,6	4 0 < S	
Barani c	0,6	4 1 °	
Barani b	0,6	4 1 <	
Barani a	0,6	4 1 /	
Salto vorwärts c z. Bauch	0,6	5 0 ° B	
Salto vorwärts b z. Bauch	0,7	5 0 < B	
Rudi	0,8	4 3 /	





Diese Sprünge kann ich ohne Hilfe turnen ...

Randi	1,0	4 5 /	
1 ¾ Salto vorwärts c	0,8	7 0 0 ° R	
1 ¾ Salto vorwärts b	0,9	7 0 0 < R	
½ ein 1 ¾ Salto vorwärts c	0,9	7 1 0 ° B	
½ ein 1 ¾ Salto vorwärts b	1,0	7 1 0 < B	
Voll-ein 1 ¾ Salto vorwärts c	1,0	7 2 0 ° R	
Voll-ein 1 ¾ Salto vorwärts b	1,0	7 2 0 < R	
Fliffis aus c	1,1	8 0 1 °	
Fliffis aus b	1,3	8 0 1 <	
Fliffis-Rudi c	1,3	8 0 3 °	
Fliffis-Rudi b	1,5	8 0 3 <	
Fliffis-Randi c	1,5	8 0 5 °	
Fliffis-Randi b	1,7	8 0 5 <	
Fliffis ein c	1,1	8 1 0 °	
Fliffis ein b	1,3	8 1 0 <	
Voll-ein-halb-aus c	1,3	8 2 1 °	
Voll-ein-halb-aus b	1,5	8 2 1 <	
Voll-ein-halb-aus a	1,5	8 2 1 /	
Voll-ein-Rudi-aus c	1,5	8 2 3 °	
Voll-ein-Rudi-aus a	1,7	8 2 3 /	
2 ¾ Salto vorwärts c	1,3	11 0 0 0 °	

2 ¾ Salto vorwärts b	1,5	11 0 0 0 <	
Triffis c	1,6	12 0 0 1 °	
Triffis b	1,8	12 0 0 1 <	
Triffis-Rudi c	1,8	12 0 0 3 °	
Triffis-Rudi b	2,0	12 0 0 3 <	
Voll-ein-½-aus Triffis c	1,8	12 2 0 1 °	
Voll-voll-½ aus Triffis c	2,0	12 2 2 1 °	
Triffis-Randy c	2,0	12 0 0 5 °	

V. d. Füßen rückwärts

Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol	Kann ich seit ...
Rückensprung	0,1	1 0 / R	
½ Schraube z. Bauch	0,2	1 1 / B	
1 Schraube z. Rücken	0,3	1 2 / R	
¾ Salto rückwärts c	0,3	3 0 ° B	
¾ Salto rückwärts b	0,3	3 0 < B	
¾ Salto rückwärts a	0,3	3 0 / B	
½ ein-¾ Salto rückwärts c	0,4	3 1 ° R	
½ ein-¾ Salto rückwärts b	0,4	3 1 < R	
½ ein-¾ Salto rückwärts a	0,4	3 1 / R	





Diese Sprünge kann ich ohne Hilfe turnen ...

½ ein Salto rückwärts c	0,6	4 1 °	
½ ein Salto rückwärts b	0,6	4 1 <	
½ ein Salto rw. z. Bauch c	0,6	5 1 ° B	
½ ein Salto rw. z. Bauch b	0,6	5 1 < B	
Salto rückwärts c	0,5	4 0 °	
Salto rückwärts b	0,6	4 0 <	
Salto rückwärts a	0,6	4 0 /	
Salto rückwärts c z. Sitz	0,5	4 0 ° S	
Salto rückwärts b z. Sitz	0,6	4 0 < S	
Salto rückwärts a z. Sitz	0,6	4 0 / S	
Salto rückwärts c z. Rücken	0,6	5 0 ° R	
1 ¾ Salto rückwärts c	0,8	7 0 0 ° B	
1 ¾ Salto rückwärts b	0,9	7 0 0 < B	
½ ein 1 ¾ c	0,9	7 1 0 ° R	
½ ein 1 ¾ b	0,9	7 1 0 < R	
Doppelsalto rückwärts c	1,0	8 0 0 °	
Doppelsalto rückwärts b	1,2	8 0 0 <	
Doppelsalto rückwärts a	1,2	8 0 0 /	
½ ein-½ aus c	1,2	8 1 1 °	
½ ein-½ aus b	1,4	8 1 1 <	
½ ein-Rudy-aus c	1,4	8 1 3 °	

½ ein-Rudy-aus b	1,6	8 1 3 <	
Doppelsalto voll-aus c	1,2	8 0 2 °	
Doppelsalto voll-aus b	1,4	8 0 2 <	
Doppelsalto voll-aus a	1,4	8 0 2 /	
Doppel-aus c	1,4	8 0 4 °	
Doppel-aus b	1,6	8 0 4 <	
Voll-ein-Doppelsalto c	1,2	8 2 0 °	
Voll-ein-Doppelsalto b	1,4	8 2 0 <	
Voll-ein Salto a	1,4	8 2 0 /	
Doppel-ein c	1,4	8 4 0 °	
Doppel-ein b	1,6	8 4 0 <	
Voll-ein-voll-aus c	1,4	8 2 2 °	
Voll-ein-voll-aus a	1,6	8 2 2 /	
Voll-ein-doppel-aus c	1,6	8 2 4 °	
Voll-ein-doppel-aus a	1,8	8 2 4 /	
3-fach Salto rückwärts c	1,5	12 0 0 0 °	
3-fach Salto rückwärts b	1,7	12 0 0 0 <	
½ ein-½ aus-Triffis c	1,7	12 1 0 1 °	
½ ein-½ aus-Triffis b	1,9	12 1 0 1 <	
½ ein-voll-mittel-½ aus c	1,9	12 1 2 1 °	
Voll-voll-voll Triffis c	2,1	12 2 2 2 °	

