



Einstufungstabelle Geräteturnen des MARZUR-Verbands

8. März 2012

Inhaltsverzeichnis

Seite	3	1 Boden
Seite	7	2 Schaukelringe
Seite	10	3 Minitramp
Seite	12	4 Reck
Seite	16	5 Barren
Seite	20	6 Ringe
Seite	23	7 Pferdsprung
Anhang		Vorlage Übungsbeschriebe

1 Boden

1.01 Standardarten

- 3 10101 Kerze --
- 5 10102 Unterarmstand --
- 4 10103 Kopfstand --
- 4 10104 Rad zum Hstand
- 6 10105 Rad zum Hstand --
- 4 10106 Hochschwingen zum Hstand und Rolle vw.
- 5 10107 Hochschwingen zum Hstand Rolle vw. mit gestr. Beinen zum Stand oder Grätschstand
- 4 10108 Hochschwingen zum Hstand und zurück
- 6 10109 Hochschwingen zum Hstand --
- 6 10110 Hstand -- mit quergegr. Beinen
- 6 10111 Hstand -- mit seitwärtsgegr. Beinen
- 6 10112 Hochschwingen zum Hstand und 1/2 Dr.
- 7 10113 Hochschwingen zum Hstand und 1/1 Dr.
- 7 10114 Aus Hstand -- , 1/2 Dr., oder aus Hstand 1/2 Dr. zum Hstand --
- 7 10115 Aus Hstand, 1/1 Dr. oder mehr
- 6 10116 Aus Hstand, 1/2 Dr.
- 5 10117 1/2 Dr. zum Hstand
- 6 10118 1/2 Dr. zum Hstand --
- 5 10119 Aus Rückenlage mit mind. einem angezogenen Bein zum Kopfstand --
- 4 10120 Handstandhüpfen und Rolle vw. mit gestr. Armen
- 5 10121 Aus Kopfstand mit Schwung zum Hstand
- 6 10122 Aus Kopfstand mit Schwung zum Hstand --

1.02 Kraftelemente

- 5 10201 Aus Kauerstellung heben des geh. Körpers zum Hstand
- 5 10202 Aus Kauerstellung heben des geb. Körpers mit gegr. Beinen zum Hstand
- 6 10203 Aus Kauerstellung heben des geb. Körpers zum Hstand
- 6 10204 Aus Kopfstand heben zum Hstand
- 7 10205 Aus Kopfstand heben zum Hstand --
- 5 10206 Heben des geb. Körpers mit geb. Armen und gegr. Beinen zum Hstand
- 7 10207 Heben des geb. Körpers mit gestr. Armen zum Hstand (oder Hstand --)
- 7 10208 Heben des geb. Körpers mit gestr. Armen und gegr. Beinen zum Hstand (oder Hstand --)
- 7 10209 Aus Hstand senken zum Grätschwinkelstütz --

1.03 Sitzarten

- 6 10301 Seitspagat --
- 6 10302 Durchschwimmen
- 5 10303 Querspagat --
- 7 10304 Aus Hstand oder Bögli rw. oder Tic-Tac Durchschub zum Querspagat --
- 6 10305 Aus Liegestütz Durchschub zum Querspagat --

1.04 Stützarten

- 6 10401 Winkelstütz --
- 5 10402 Grätschwinkelstütz --
- 7 10403 Spitzwinkelstütz -- (gegr. oder geb.)

1.05 Sprungarten

- 3 10501 Strecksprung
- 3 10502 Strecksprung mit 1/2 Dr.
- 6 10503 Strecksprung mit 1/1 Dr.
- 4 10504 Hocksprung
- 5 10505 Hocksprung mit 1/2 Dr.
- 5 10506 Hockspreizsprung (kann ein- oder beidbeinig gesprungen werden)
- 4 10507 Grätschsprung (Absprung beidbeinig)
- 3 10508 Quergrätschsprung (Absprung beidbeinig)
- 6 10509 Bücksprung
- 6 10510 Grätschwinkelsprung
- 3 10511 Hopserhüpfer
- 3 10512 Nachstellhüpfer vw.
- 4 10513 Anschlagsprung
- 3 10514 Spreizschlusssprung
- 3 10515 Spreizschlusssprung mit 1/4 Dr.
- 4 10516 Spreizschlusssprung mit 1/2 Dr.
- 3 10517 Galopphüpfer sw.
- 4 10518 Drehsprung
- 4 10519 Rösslisprung
- 5 10520 Rösslisprung mit 1/2 Dr.
- 6 10521 Rösslisprung mit 1/1 Dr.
- 3 10522 Wechselsprung mit 1/2 Dr.
- 4 10523 Rehsprung
- 3 10524 Laufsprung
- 5 10525 Schersprung
- 6 10526 Schersprung mit 1/2 Dr. (Kadett)
- 7 10527 Spagatsprung
- 7 10528 Durchschlagsprung
- 7 10529 Ringsprung
- 4 10530 Pirouette 1/2 Dr. einwärts oder auswärts
- 7 10531 Pirouette 1/1 Dr. (oder mehr) einwärts oder auswärts
- 7 10532 Grätschwinkelsprung zur Landung im Beugestütz (Shoushunova)
- 7 10533 Sprung mit 1/2 Dr., Grätschwinkelsprung zur Landung im Beugestütz (1/2 Dr. zu Shoushunova)

1.06 Rollen

- 3 10601 Rolle vw.
- 3 10602 Rolle vw. zum Grätschsitz
- 4 10603 Rolle vw. ohne Aufstützen der Hände
- 5 10604 Rolle vw. zum Grätschstand oder Rolle vw. mit gestr. Beinen zum Stand
- 5 10605 Rolle vw. zum Hstand Beinhaltung geh./gegr.

Einstufungstabelle Geräteturnen des MARZUR-Verbands

- 6 10606 Rolle vw. zum Hstand Beinhaltung geb.
- 6 10607 Einbeinsprungrolle
- 5 10608 Sprungrolle vw. oder Sprungrolle vw. gegr. oder Japanersprungrolle
- 6 10609 Sprungrolle vw. oder Japanersprungrolle mit gestr. Beinen zum Stand
- 6 10610 Hechtrolle
- 7 10611 Sprung mit 1/2 Dr. zur Hechtrolle
- 3 10612 Rolle rw.
- 3 10613 Rolle rw. zum Fersensitz
- 4 10614 Rolle rw. auf ein Bein
- 4 10615 Rolle rw. zum Grätschstand
- 4 10616 Rolle rw. mit gestr. Beinen
- 6 10617 Rolle rw. mit gestr. Armen durch den Hstand (Streuli)
- 7 10618 Rolle rw. mit gestr. Armen zum Hstand -- (Streuli --)
- 7 10619 Rolle rw. mit gestr. Armen mit 1/2 Dr. durch den Hstand (Streuli 1/2 Dr.)
- 4 10620 Hstand Bauchrolle rw.
- 6 10621 Bauchrolle vw. zum Hstand
- 7 10622 Bauchrolle vw. zum Hstand --
- 3 10623 Rolle sw. mit gegr. Beinen
- 4 10624 Rolle rw. mit geb. Armen durch den Hstand (Streuli)
- 5 10625 Rolle rw. mit geb. Armen zum Hstand -- (Streuli --)
- 6 10626 Rolle rw. mit geb. Armen mit 1/2 Dr. durch den Hstand (Streuli 1/2 Dr.)
- 7 10627 Rolle rw. mit gestr. Armen zum Hstand und 1/2 Dr.

1.07 Kippen

- 6 10701 Kopfkippe
- 7 10702 Kopfkippe zum Grätschsitz
- 7 10703 Kopfkippe mit 1/2 Dr. zum Liegestütz

1.08 Kreisen

- 3 10801 Hockstand und Kreisen auswärts
- 7 10802 Beidbeiner mind. 2x (Kreisen mit beiden Beinen)
- 7 10803 Amerikanerkreisen mind. 2x (Kreisen mit gegr. Beinen) (Thomaskreisen)

1.09 Überschläge

- 6 10901 Healy-Quirl zum Liegestütz rl.
- 7 10902 Überschlag vw.
- 7 10903 Spreizüberschlag vw.
- 7 10904 Hechtüberschlag
- 7 10905 Bögli vw.
- 7 10906 Bögli vw. einarmig
- 6 10907 Bögli rw.
- 7 10908 Bögli rw. einarmig
- 7 10909 Sitzbögli
- 6 10910 Bögli rw. mit Beinwechsel
- 7 10911 Bögli rw. zum Hstand --
- 7 10912 Bögli rw. zum Hstand und 1/2 Dr. (oder mehr)
- 7 10913 Tic-Tac

Einstufungstabelle Geräteturnen des MARZUR-Verbands

7	10914	Flic-Flac
7	10915	Spreizüberschlag rw.
3	10916	Rad
4	10917	Rad natural, 1/2 Dr. Rad unnatural
6	10918	Gesprungenes Rad
5	10919	Überschlag sw. mit Stütz auf einem Arm (Rad einarmig), auch mit 1/4 Dr.
5	10920	Rondat (Radwende)
7	10921	Arabersprung (freies Rad)
5	10922	Rad auf den Unterarmen
6	10923	Bögli vw. auf den Unterarmen zum Stand
6	10924	Tic-Tac auf den Unterarmen
6	10925	Sprung rw. zum Hstand, Bauchrolle rw.
7	10926	Flic-Flac gesprungen aus der Vorwärtsbewegung (Auerbach-Flic)
6	10927	Bögli rw. zum Hstand, Bauchrolle rw.
7	10928	Spreizüberschlag rw. einarmig

1.10 Salti

7	11001	Salto rw. geh.
7	11002	Salto rw. geb.
7	11003	Salto rw. gestr.
7	11004	Temposalto rw.
7	11005	Spreizsalto rw.
7	11006	Salto rw. gestr. mit 1/2 Dr.
7	11007	Salto rw. gestr. mit 1/1 Dr.
7	11008	Doppelsalto rw. geh.
6	11009	Salto vw. geh. oder Japanersalto geh.
6	11010	3/4 Salto vw. zum Liegestütz rl.
7	11011	Salto vw. zum Liegestütz vl.
7	11012	Salto vw. geb. oder Japanersalto geb.
7	11013	Salto vw. gestr.
7	11014	Spreizsalto vw. (freier Überschlag vw.)
7	11015	Twist vw.
7	11016	1 1/2 Salto vw.

1.11 Waagen

5	11101	Standwaage vl. --
6	11102	Standwaage vl. mit Halten eines Beines mit einer Hand --
7	11103	Standwaage vl. mit Halten eines Beines mit beiden Händen -- (Biellmann)
6	11104	Spreizwaage vl. --
7	11105	Spreizwaage sl. --
7	11106	Stützwaage --

2 Schaukelringe

2.01 Schaukeln im Hang mit Drehungen um die Längsachse

- 4 20101 Vschkln. mit 1/2 Dr.
- 5 20102 Vschkln. im Beugehang und senken mit 1/2 Dr. zum Hang
- 6 20103 Vschkln. mit 1/1 Dr.
- 7 20104 Vschkln. mit 1 1/2 Dr.
- 5 20105 Rschkln. mit 1/2 Dr.
- 5 20106 Rschkln. im Beugehang und senken mit 1/2 Dr. zum Hang
- 7 20107 Rschkln. mit 1/1 Dr.

2.02 Heben und senken zum Sturzhang

- 4 20201 Vschkln. und heben des geb. Körpers zum Sturzhang geb./gegr.
- 5 20202 Vschkln. und heben des gestr. Körpers zum Sturzhang geb.
- 6 20204 Vschkln. 1/2 Dr. und heben des geb. Körpers mit geb. Armen zum Sturzhang geb./gegr.
- 7 20205 Vschkln. 1/2 Dr. und heben des geb. Körpers mit gestr. Armen zum Sturzhang geb./gegr.
- 5 20206 Rschkln. und heben des geb. Körpers mit geb. Armen zum Sturzhang geb./gegr.
- 6 20207 Rschkln. und heben des geb. Körpers mit gestr. Armen zum Sturzhang geb./gegr.
- 7 20208 Rschkln. und heben des gestr. Körpers mit gestr. Armen zum Sturzhang
- 6 20209 Rschkln. 1/2 Dr. und heben zum Sturzhang gegr.
- 3 20210 Rschkln. und heben des geb. Körpers mit geb. Armen zum Sturzhang geb./gegr.

2.03 Abschwünge aus dem Sturzhang oder aus dem Stütz

- 5 20301 Schkln. im Sturzhang, öffnen zum Strecksturzhang
- 6 20302 Schkln. im Sturzhang geb., wechseln zum Sturzhang gegr.
- 6 20303 Schkln. im Sturzhang gegr., wechseln zum Sturzhang geb.
- 4 20304 Vschkln. im Sturzhang geb./gegr. und senken zum Hang
- 4 20305 Vschkln. im Sturzhang geb./gegr. und senken zum Beugehang
- 5 20306 Vschkln. im Sturzhang geb./gegr. und senken mit 1/2 Dr. zum Hang
- 7 20307 Vschkln. im Sturzhang geb./gegr. und senken mit 1/1 Dr. zum Hang
- 7 20308 Vschkln. im Sturzhang geb./gegr. und senken mit 1/2 Dr. und heben zum Sturzhang gegr./geb.
- 3 20309 Schkln. im Beugehang und senken zum Hang
- 6 20310 Schkln. im Stütz und senken zum Hang
- 5 20311 Schkln. im Beigestütz und senken zum Hang
- 7 20312 Schkln. im Stütz und senken mit 1/2 Dr. zum Hang
- 6 20313 Schkln. im Beigestütz und senken mit 1/2 Dr. zum Hang
- 7 20314 Schkln. im Stütz und senken zum Hang und heben zum Sturzhang
- 6 20315 Rschkln. im Stütz und senken rw. zum Sturzhang geb./gegr.
- 6 20316 Vschkln. im Stütz und senken vw. zum Sturzhang geb.
- 5 20317 Vschkln. im Stütz und senken rw. zum Sturzhang geb.

2.04 Felgen - Felgaufschwünge

- 7 20401 Vschkl. und Felgaufschwung zum Stütz
- 6 20402 Vschkl. im Sturzhang und Rolle vw. mit geb. Armen zum Sturzhang
- 7 20403 Vschkl. im Sturzhang und Rolle vw. mit gestr. Armen zum Sturzhang
- 6 20404 Rschkl. im Sturzhang geb. und Rolle vw. mit geb. Armen zum Sturzhang
- 7 20405 Rschkl. im Sturzhang geb. und Rolle vw. mit gestr. Armen zum Sturzhang
- 6 20406 Vschkl. im Sturzhang gegr. und Rolle vw. mit geb. Armen zum Sturzhang
- 7 20407 Vschkl. im Sturzhang gegr. und Rolle vw. mit gestr. Armen zum Sturzhang
- 7 20408 Vschkl. Rolle rw. geh. zum Rschkl. im Sturzhang (Doppelrugeli geh.)
- 7 20409 Vschkl. Rolle rw. geb. zum Rschkl. im Sturzhang (Doppelrugeli geb.)
- 7 20410 Rschkl. Rolle rw. geh./geb. zum Vschkl. im Sturzhang (Doppelrugeli geh./geb. hinten)
- 6 20411 Rschkl. im Sturzhang gegr. und Rolle vw. mit geb. Armen zum Sturzhang
- 7 20412 Rschkl. im Sturzhang gegr. und Rolle vw. mit gestr. Armen zum Sturzhang

2.05 Stemmen vorwärts und rückwärts

- 4 20501 Rschkl. und Stemme zum Beugehang
- 6 20502 Rschkl. und Stemme zum Beugestütz
- 7 20503 Rschkl. und Stemme zum Stütz
- 4 20504 Vschkl. und Stemme zum Beugehang
- 7 20505 Vschkl. und Stemme zum Stütz

2.06 Kippen vorwärts und rückwärts

- 5 20601 Vschkl. im Sturzhang und Kippe vw. zum Nsprg.
- 6 20603 Vschkl. im Sturzhang und Kippe vw. zum Beugestütz
- 7 20604 Vschkl. im Sturzhang und Kippe vw. zum Stütz
- 7 20605 Rschkl. im Sturzhang und Kippe vw. zum Stütz
- 7 20606 Schkl. im Sturzhang und Kippe rw. zum Stütz (Kreuzkippe)

2.07 Überschläge vorwärts und rückwärts

- 5 20701 Auskugeln aus dem Rschkl. im Sturzhang
- 7 20702 Auskugeln mit 1/2 Dr. (oder mehr) aus dem Rschkl. im Sturzhang
- 6 20703 Auskugeln aus dem Rschkl. im Sturzhang und heben zum Sturzhang geb.
- 6 20704 Auskugeln aus dem Rschkl. im Sturzhang und heben zum Sturzhang gegr.
- 7 20705 Auskugeln aus dem Vschkl. im Sturzhang und heben zum Sturzhang geb.
- 7 20706 Rschkl. beidbeiniger Abstoss durch den Sturzhang zum Auskugeln
- 6 20707 Einkugeln aus dem Rschkl.
- 7 20708 Einkugeln aus dem Vschkl.
- 7 20709 Vschkl. im Sturzhang und Abschwingen zum Einkugeln
- 3 20710 Auskugeln aus dem Rschkl. im Sturzhang gestr.
- 7 20711 Auskugeln aus dem Vschkl. im Sturzhang und heben zum Sturzhang gegr.

2.08 Salti rückwärts

- 6 20801 Vschkln. und Salto rw. geh. zum Nsprg.
- 6 20802 Vschkln. und Salto rw. geb. zum Nsprg. (oder geb. mit gegr. Beinen)
- 7 20803 Vschkln. und Salto rw. gestr. zum Nsprg.
- 7 20804 Vschkln. und Salto rw. gestr. mit grätschen zum Nsprg.
- 7 20805 Vschkln. und Salto rw. gestr. mit 1/2 Dr. (oder mehr) zum Nsprg.
- 7 20806 Vschkln. und Doppelsalto rw. geh. zum Nsprg.
- 7 20807 Vschkln. und Doppelsalto rw. geb. zum Nsprg.
- 7 20808 Vschkln. und Doppelsalto rw. gestr. zum Nsprg.
- 7 20809 Vschkln. und Doppelsalto rw. geh. mit 1/1 Dr. zum Nsprg.

2.09 Salti vorwärts

- 7 20901 Rschkln. und Salto vw. geh. zum Nsprg.
- 7 20902 Rschkln. und Salto vw. geb. zum Nsprg.
- 7 20903 Rschkln. und Salto vw. gestr. zum Nsprg.
- 7 20904 Rschkln. und Salto vw. gestr. mit grätschen zum Nsprg.
- 7 20905 Rschkln. und Salto vw. geb. mit 1/2 Dr. zum Nsprg.
- 7 20906 Rschkln. und Salto vw. gestr. mit 1/2 Dr. zum Nsprg.
- 7 20907 Vschkln. im Sturzhang, Kippe vw. und Salto vw. geh. zum Nsprg.
- 7 20908 Vschkln. im Sturzhang, Kippe vw. und Salto vw. geh. mit 1/2 Dr. zum Nsprg.
- 7 20909 Vschkln. im Sturzhang, Kippe vw. und Salto vw. geb. zum Nsprg.
- 7 20910 Vschkln. im Sturzhang, Kippe vw. und Salto vw. geb. mit 1/2 Dr. zum Nsprg.

2.10 Übungsabgänge ohne Bewegungsverwandtschaft

- 3 21001 Rschkln. zum Nsprg.
- 5 21002 Vschkln. mit 1/2 Dr. zum Nsprg.
- 5 21003 Vschkln. im Sturzhang zum Nsprg. (Auskugeln)

3 Sprünge mit dem Minitrampolin

Freisprünge

3.01 Grundsprünge

- 3 30101 Strecksprung
- 4 30102 Strecksprung mit 1/2 Dr.
- 6 30103 Strecksprung mit 1/1 Dr.
- 7 30104 Strecksprung mit 1 1/2 Dr. (oder mehr)
- 3 30105 Grätschsprung
- 4 30106 Grätschwinkelsprung
- 3 30107 Hocksprung
- 5 30108 Bücksprung

3.02 Rollen

- 5 30201 Sprungrolle
- 5 30202 Hechtrolle

3.03 Salto vorwärts

- 5 30301 Salto vw. geh.
- 6 30302 Salto vw. geb. oder Salto vw. geb. mit gegr. Beinen
- 6 30303 Hechtsalto vw. geh.
- 7 30304 Hechtsalto vw. geb.
- 7 30305 Salto vw. gestr.
- 7 30306 Spreizsalto vw.
- 6 30307 1 1/2 Salto vw. geh.
- 7 30308 1 1/2 Salto vw. geb.
- 7 30309 1 1/2 Salto vw. gestr.
- 7 30310 Doppelsalto vw. geh.
- 7 30311 Doppelsalto vw. geb.
- 7 30312 Dreifachsalto vw.

3.04 Salto vorwärts mit Drehungen um die Längsachse

- 6 30401 Salto vw. geh. mit 1/2 Dr.
- 7 30402 Salto vw. geb. mit 1/2 Dr.
- 7 30403 Barani oder Salto vw. gestr. mit 1/2 Dr.
- 7 30404 Salto vw. gestr. mit 1/1 Dr.
- 7 30405 1 1/2 Salto vw. mit 1/1 Dr.
- 7 30406 Doppelsalto vw. geh. mit 1/2 Dr.
- 7 30407 Doppelsalto vw. geb. mit 1/2 Dr.
- 7 30408 Salto vw. geh. 1/2 Dr. zum Salto rw. geh. (Tsukahara geh.)
- 7 30409 Salto vw. geb. 1/2 Dr. zum Salto rw. geb. (Tsukahara geb.)
- 7 30410 Salto vw. gestr. 1/2 Dr. zum Salto rw. gestr. (Tsukahara gestr.)
- 7 30411 Salto vw. gestr. mit 1 1/2 Dr.
- 7 30412 Salto vw. gestr. mit 2 Dr.
- 7 30413 Salto vw. gestr. mit 2 1/2 Dr.
- 7 30414 Salto vw. geb. mit 1/1 Dr.

3.05 Salto rückwärts/seitwärts

- 7 30501 Auerbachsalto
- 7 30502 Salto sw. (Arabersalto)

Stützsprünge

3.06 Überschläge

- 6 30601 Überschlag vw.
- 7 30602 Überschlag vw. mit 1/2 Dr.
- 7 30603 Yamashita
- 7 30604 Yamashita mit 1/2 Dr.
- 7 30605 Bücküberschlag vw.
- 7 30606 Bücküberschlag vw. mit 1/2 Dr.
- 3 30607 Überschlag sw. mit 1/4 Dr. gegen das Hindernis
- 6 30608 Überschlag mit 1/2 Dr. in der 1. Flugphase
- 7 30609 Überschlag mit 1/2 Dr. in der 1. Flugphase und 1/2 Dr. (Halb - Halb)
- 7 30610 Tsukahara geh./geb./gestr.
- 7 30611 Überschlag Salto vw. geh.
- 7 30612 Überschlag vw. mit 1/1 Dr.

4 Reck

4.01 Stützen - Kehren - Flanken - Wenden - Grätschen - Hocken - Bücken

- 3 40101 Ab Minitrampolin: Sprung zum Stütz vl. oder zum Vschwg.
- 5 40102 Stütz vl. durchhocken zum Spreizsit
- 6 40103 Stütz vl. durchhocken zum Stütz rl.
- 6 40104 Stütz rl. durchhocken zum Stütz vl. oder zum Vorschweben
- 3 40105 Spreizsit 1/2 Dr. zum Stütz
- 5 40106 Stütz rl. oder vl. 1/2 Dr. zum Stütz vl. oder rl.
- 6 40107 Bückstand auf der Stange und 1/2 Dr.
- 6 40108 Stütz vl., Grätsche über die Stange zum Nsprg.
- 6 40109 Stütz vl., Grätsche über die Stange zum Grätschwinkelstütz
- 5 40110 Stütz vl., Hocke über die Stange zum Nsprg.
- 6 40111 Stütz vl., Bücke über die Stange zum Nsprg.
- 4 40112 Stütz vl., aufhocken zum Stand
- 4 40113 Stütz rl., aufhocken zum Stand
- 5 40114 Stütz vl., aufgrätschen zum Stand
- 5 40115 Stütz vl., aufbücken zum Stand
- 7 40116 Stütz vl., aufstossen zum Hstand
- 6 40117 Aufgrätschen zur Stange aus Riesenfelge rw.
- 7 40118 Aufbücken zur Stange aus Riesenfelge rw.
- 5 40119 Aufgrätschen zur Stange aus Riesenfelge vw.
- 5 40120 Hangkehre
- 5 40121 Hangkehre zum Nsprg.
- 3 40122 Stand auf der Stange, Strecksprung zum Nsprg.
- 3 40123 Winkel im Hang
- 6 40124 Aufbücken zur Stange aus Riesenfelge vw.
- 7 40125 Überkehren
- 6 40126 Stütz vl., übergrätschen zum Stütz rl.
- 6 40127 Stütz vl., Flanke zum Stütz rl.

4.02 Felgen

- 3 40201 Knieaufschwung
- 3 40202 Knieabschwung
- 5 40203 Mühlaufrschwung vw.
- 3 40204 Mühlabschwung rw.
- 4 40205 Felge rw.
- 6 40206 Freie Felge rw.
- 7 40207 Freie Felge rw. zum Hstand
- 6 40208 Felge vw.
- 7 40209 Rschw. und freie Felge vw. zum Hstand (Banzerrolle)
- 6 40210 Felge rl. vw.
- 7 40211 Felge rl. vw. zum Nsprg.
- 6 40212 Felgaufschwung rl. vw. aus Stand rl.
- 7 40213 Felge rl. rw.
- 6 40214 Stütz rl., Felgabschwung rl. rw. zum Felgaufschwung rl. vw. (Pendel)
- 7 40215 Kreuzkippe

Einstufungstabelle Geräteturnen des MARZUR-Verbands

- 7 40216 Stütz rl., Felgabschwung rl. rw. zum Felgaufschwung rl. vw. mit ausgrätschen zum Vorschweben
- 5 40217 Hang Felgaufzug
- 5 40218 Vschw. und Felgaufschwung
- 4 40219 Seitstand vl. Felgaufschwung
- 4 40220 Seitstand vl. Felgaufzug
- 7 40221 Vschw. und Felgaufschwung durch den Hstand
- 6 40222 Felgüberschwung durch den Schwebestütz
- 7 40223 Ristriesenfelge (Riesenfelge rw.)
- 7 40224 Kammriesenfelge (Riesenfelge vw.)
- 7 40225 Riesenfelge vw. im Ristgriff
- 7 40226 Riesenfelge vw. 1/2 Dr. zum Vschw. im Ristgriff
- 7 40227 Direkter Wechsel
- 3 40228 Felge vw. geh.
- 7 40229 Felge rl. vw. mit 1/2 Dr. zum Vschw.
- 7 40230 Pirouette am Ende des Rschw.
- 7 40231 Felgaufschwung rl. vw. mit gegr. Beinen zum Stütz rl.
- 7 40232 Ellriesenfelge (Russenriesen)

4.03 Unterschwünge

- 5 40301 Schwunganreissen oder Konterschwung
- 4 40302 Stütz: Unterschwingung zum Rschw.
- 4 40303 Stütz: Unterschwingung zum Nsprg.
- 5 40304 Unterschwingung mit 1/2 Dr. zum Vschw.
- 7 40305 Unterschwingung oder Grätschunterschwingung mit 1/2 Dr. zum Vorschweben
- 5 40306 Unterschwingung mit 1/2 Dr. zum Nsprg.
- 7 40307 Unterschwingung mit 1/1 Dr. zum Nsprg.
- 5 40308 Grätschunterschwingung zum Nsprg.
- 5 40309 Grätschunterschwingung zum Rschw.
- 6 40310 Bückunterschwingung zum Nsprg.
- 6 40311 Bückunterschwingung zum Rschw.
- 6 40312 Grätschunterschwingung mit 1/2 Dr. zum Vschw.
- 6 40313 Grätschunterschwingung mit 1/2 Dr. zum Nsprg.
- 7 40314 Grätschunterschwingung mit 1/1 Dr. zum Nsprg.
- 7 40315 Bückunterschwingung mit 1/2 Dr. zum Nsprg.
- 7 40316 Bückunterschwingung mit 1/2 Dr. zum Vschw.
- 7 40317 Bückunterschwingung mit bücken zum Nsprg.
- 6 40318 Schwunganreissen mit 1/2 Dr.

4.04 Umschwünge

- 3 40401 Knieumschwung rw.
- 5 40402 Sitzumschwung rw. oder Grätschsitzumschwung rw.
- 6 40403 Umschwung rw. im freien Kniehang
- 7 40404 Umschwung rw. im freien Kniehang mit 1/2 Dr. zum Stütz
- 5 40405 Umschwung rw. im freien Kniehang zum Nsprg. (Napoleon)
- 4 40406 Mühlumschwung vw.
- 5 40407 Grätschumschwung vw. im Kammgriff
- 5 40408 Grätschumschwung rw. im Ristgriff

Einstufungstabelle Geräteturnen des MARZUR-Verbands

- 6 40409 Grätschfleurier
- 7 40410 Bückfleurier
- 7 40411 Grätschumschwung rw. zum Hstand
- 7 40412 Grätschumschwung vw. zum Hstand
- 6 40413 Bückumschwung rw. im Ristgriff
- 7 40414 Bückumschwung rw. zum Hstand
- 6 40415 Bückumschwung vw. im Kammgriff
- 5 40416 3/4 Bückumschwung vw. mit Griffwechsel oder 3/4 Bückumschwung rw.
- 6 40417 3/4 Bückumschwung vw. mit Griffwechsel zum Vorschweben
- 7 40418 Staldergrätschumschwung
- 7 40419 Staldergrätschumschwung durch den Hstand
- 7 40420 Endogrätschumschwung durch den Hstand
- 3 40421 Fersenumschwung vw. oder rw.
- 3 40422 Hockumschwung vw. oder rw.

4.05 Durchschübe

- 7 40503 Durchschub aus Vorschweben oder Vorschwung
- 7 40504 Durchschub zum Nsprg.
- 7 40505 Vschw. und Durchschub mit ausgrätschen zum Vorschweben
- 6 40507 Mühlabschwung rw. zum Durchschub in den Stütz rl.
- 5 40508 Aus Spreizstand (1 Fuss angestellt) Durchschub in den Stütz rl.
- 5 40509 Durchschub aus Vorlaufen
- 7 40510 Durchschub zum Hstand (Adler)

4.06 Kippen

- 5 40601 Laufkippe
- 6 40602 Schwungkippe (am tiefen Reck mit angezogenen Beinen erlaubt)
- 6 40603 Schwungkippe im Kammgriff
- 7 40604 Schwebekippe
- 6 40605 Fallkippe
- 7 40606 Schwungkippe mit Griffwechsel (Vorschwung im Ristgriff, Kippe im Kammgriff)
- 6 40607 Mühlabschwung rw. und Kippe

4.07 Stemmen

- 5 40701 Stemme rw.
- 7 40702 Stemme rw. zum Hstand
- 6 40703 Stemme rw. zum aufgrätschen oder aufbücken
- 7 40704 Hechtgrätsche
- 7 40705 Felgabhechten

4.08 Salti

- 7 40801 Vschw. und Salto rw. geh. zum Nsprg.
- 7 40802 Vschw. und Salto rw. geb. zum Nsprg.
- 7 40803 Fleurier (Salto rw. gestr.)
- 7 40804 Fleurier mit 1/2 Dr. (oder mehr)
- 7 40805 Doppelsalto rw. geh. zum Nsprg.

Einstufungstabelle Geräteturnen des MARZUR-Verbands

- 7 40806 Tsukahara
- 7 40807 Rschw. im Kammgriff und Salto vw. geh. zum Nsprg.
- 7 40808 Rschw. im Kammgriff und Salto vw. geb. zum Nsprg.
- 7 40809 Kammriesenfleurier
- 7 40810 Kammriesenfleurier mit 1/2 Dr. (oder mehr)
- 7 40811 Stand auf der Stange: Salto rw. zum Nsprg. (geh./geb./gestr.)
- 7 40812 Stand auf der Stange: Salto vw. zum Nsprg. (geh./geb.)
- 7 40813 Stand auf der Stange: Salto vw. mit 1/2 Dr. zum Nsprg. (geh./geb.) (Walther)
- 7 40814 Unterschwingung zum Salto vw. geh. zum Nsprg.
- 7 40815 Salto rw. geh. oder geb. über die Stange zum Nsprg.

4.09 Teile ohne Zuordnung

- 3 40901 Vorschweben oder Vorschwung
- 6 40902 Vorschweben geb. oder gegr. mit 1/2 Dr. zum Vorschweben geb. oder gegr.
- 3 40903 Rückschwung zum Nsprg.

5 Barren

5.01 Stützarten

- 5 50101 Winkelstütz --
- 7 50102 Spitzwinkelstütz --
- 6 50103 Grätschwinkelstütz --
- 6 50104 Aus Winkelstütz -- 1/2 Dr. zum Winkelstütz --

5.02 Sitzarten

- 3 50201 Aussenquersitz
- 3 50202 Grätschsitz hinter den Händen
- 3 50203 Grätschsitz vor den Händen
- 3 50204 Reitsitz hinter der Hand

5.03 Standarten

- 5 50301 Rschwg. zum flüchtigen Hstand (mind. 80°)
- 6 50302 Rschwg. zum Hstand --
- 7 50303 Aussenquerstand vl.: Sprung zum Hstand --
- 5 50304 Oberarmstand: aufstossen zum Vschwg. im Stütz
- 5 50305 Rschwg. zum Oberarmstand --
- 6 50306 Aus Hstand --, senken zum Oberarmstand --
- 5 50307 Aussenquerstand vl.: Sprung zum Oberarmstand --
- 3 50308 Hockstand hinter der Hand
- 3 50309 Aussenquerstand vl.: Sprung ab Minitramp zum Vschwg. (mind. 45°)
- 4 50310 Aussenquerstand vl.: Sprung ab Minitramp zum Vschwg. (mind. 80°)

5.04 Waagen

- 7 50401 Stützwaage --
- 5 50402 Ellbogenwaage --

5.05 Kehren

- 4 50501 Kehre zum Nsprg.
- 4 50502 Kehre mit 1/4 Dr. zum Nsprg.
- 5 50503 Kehre mit 1/2 Dr. zum Nsprg.
- 6 50504 Kreiskehre zum Nsprg.
- 7 50505 Oberarmkreiskehre
- 6 50506 Kreiskehre rw. zum Nsprg.
- 6 50507 Stützkehre zum Vschwg. im Oberarmhang
- 7 50508 Stützkehre vw.
- 7 50509 Stützkehre rw.

5.06 Flanken

- 5 50601 Flanke
- 6 50602 Kreisflanke
- 6 50603 Flanke mit 1/2 Dr. einwärts

5.07 Wenden

- 3 50701 Wende zum Nsprg.
- 5 50702 Wende mit 1/2 Dr. zum Nsprg.
- 5 50703 Hochwende zum Nsprg. (mind. 80°)
- 6 50704 Hochwende mit 1/2 Dr. zum Nsprg.
- 7 50705 Kreishochwende
- 5 50706 Ab Minitramp: Wende zum Vschw. (mind. 45°)
- 6 50707 Ab Minitramp: Hochwende zum Vschw. (mind. 80°)
- 7 50708 Ab Minitramp: Wende zum Hstand --
- 7 50709 Holländer (Rschw. zum Hstand und 1/4 Dr. zum Seithandstand, 1/4 Dr. und Überschlag sw. zum Nsprg.)

5.08 Grätschen

- 6 50801 Aussenquerstand, eingrätschen zum Winkelstütz --
- 7 50802 Durchgrätschen
- 7 50803 Oberarmgrätsche
- 6 50804 Hstand 1/4 Dr., Hocke zum Nsprg.
- 7 50805 Abgrätschen
- 7 50806 Abgrätschen einarmig
- 7 50807 Hstand 1/4 Dr., Bücke zum Nsprg.

5.09 Drehungen im Handstand oder durch den Handstand

- 7 50901 Hstanddr. vw. 1/2 Dr. (oder mehr)
- 7 50902 Hstanddr. rw. 1/2 Dr. (oder mehr)
- 7 50903 Healy-Quirl
- 6 50904 Healy-Quirl als Abgang

5.10 Rollen

- 4 51001 Oberarmstand, Rolle vw. zum Rschw. im Oberarmhang
- 4 51002 Oberarmstand, Rolle vw. zum Aussenquersitz
- 4 51003 Oberarmstand, Rolle vw. zum Grätschsitz
- 4 51004 Oberarmstand, Vschw. im Oberarmhang
- 6 51005 Rolle vw.
- 5 51006 Rolle rw.
- 6 51007 Rolle rw. mit aufgreifen (mind. waagrecht)
- 7 51008 Streuli (Rolle rw. mit aufgreifen zum Hstand --)
- 5 51009 Aus Grätschsitz: Rolle vw. mit 1/2 Dr. zum Grätschsitz
- 4 51010 Ab Minitramp: Sprung zur Rolle vw. in Kiplage
- 6 51011 Ab Sprungbrett: Sprung zur Rolle vw. in Kiplage

5.11 Felgen

- 7 51101 Vschw. im Hang zur Kiplage (Moy)
- 7 51102 Untere Flugrolle zum Vschw. im Oberarmhang
- 7 51103 Untere Flugrolle zum Stütz

5.12 Kippen

- 5 51201 Oberarmkippe zum Grätsch- oder Aussenquersitz
- 6 51202 Oberarmkippe
- 5 51203 Laufkippe
- 5 51204 Schwung- oder Schwebekippe zum Grätsch- oder Aussenquersitz
- 5 51205 Schwung- oder Schwebekippe zum Rschw. im Oberarmhg.
- 6 51206 Schwebekippe
- 6 51207 Fallkippe
- 7 51208 Schwabenkippe

Einstufungstabelle Geräteturnen des MARZUR-Verbands

- 7 51209 Schwabenkippe zum Stütz
- 7 51210 Stand rl.: Absprung und Kippe zum Winkelstütz -- oder Rschwg.
- 6 51211 Schwungkippe
- 4 51212 Laufkippe zum Grätsch- oder Aussenquersitz

5.13 Stemmen

- 6 51301 Stemme rw.
- 7 51302 Stemme rw. zum Hstand
- 6 51303 Stemme vw.
- 5 51304 Aus Beugestütz, Stemme vw. oder rw.

5.14 Überschläge

- 5 51401 Am Barrenende: Rschwg. im Beugestütz und Überschlag vw. zum Nsprg.
- 6 51402 Am Barrenende: Rschwg. und Überschlag vw. zum Nsprg.
- 5 51403 Oberarmstand: Überschlag sw. zum Nsprg.
- 6 51404 Rschwg. zum Hstand und Überschlag sw. zum Nsprg.

5.15 Salti

- 7 51501 Salto vw. geh. zum Rschwg. im Oberarmhang
- 7 51502 Salto vw. geb. zum Rschwg. im Oberarmhang
- 7 51503 Salto vw. geb. zum Rschwg. im Stütz
- 7 51504 Salto vw. geh. zum Aussenquerstand
- 7 51505 Salto vw. geb. zum Aussenquerstand
- 7 51506 Salto vw. geb. mit 1/2 Dr. zum Aussenquerstand
- 7 51507 Am Barrenende: Vschwg. im Hang und Salto rw. zum Stand
- 7 51508 Salto rw. geh. zum Aussenquerstand
- 7 51509 Salto rw. geb. zum Aussenquerstand
- 7 51510 Salto rw. gestr. zum Aussenquerstand
- 7 51511 Salto rw. gestr. zum Vschwg. im Oberarmhang
- 7 51512 Doppelsalto rw. geh. zum Aussenquerstand

5.16 Heben zum Handstand und zum Oberarmstand

- 7 51601 Heben des geb. Körpers mit gestr. Armen zum Hstand --
- 7 51602 Heben des geb. Körpers mit gepr. Beinen und gestr. Armen zum Hstand --
- 5 51603 Heben des geb. Körpers zum Oberarmstand --
- 4 51604 Aus Grätschsitz: heben des geb. Körpers zum Oberarmstand --

5.17 Teile ohne Zuordnung

- 3 51701 Vschwg. und aufgrätschen
- 3 51702 Grätschen der Beine am Ende des Vschwg. oder Rschwg.
- 4 51703 Rschwg. im Beugestütz, Vschwg. im Oberarmhang
- 3 51704 Vschwg. im Oberarmhang und heben zur Kiplage

6 Ringe

6.01 Hangarten

3	Hang rl. Und Niedersprung
3	Beugehang
4	Schwung im Beugehang und senken zum Schwung im Hang
4	Winkelhang
3	Nesthang
3	Nesthang einbeinig
3	Kniehang
3	Heben des gehockten Körpers zum Sturzhang
3	Sturzhang
4	Heben des gebeugten Körpers zum Sturzhang
4	Sturzhang gestreckt
5	Heben des gestreckten Körpers mit gebeugten Armen zum Sturzhang gestreckt
6	Heben des gestreckten Körpers mit gestreckten Armen zum Sturzhang gestreckt
6	Hang drehen vw zum Sturzhang

6.03 Felgen, Felgaufschwünge, Knieaufschwünge

6	Felge vw.
7	Felge vw. gestreckt
6	Felge rw.
7	Felge rw. zum Hstand--
4	Vschw. und Knieaufschwung vw.
4	Aus Kniehang: Knieaufschwung vw.
6	Vschw. und Knieaufschwung rw.
5	Aus Hang: Knieaufschwung
6	Felgabgrätschen
7	Felgabgrätschen mit 1/2 Drehung
7	Vschw. Und Felgaufschwung
7	Streuli
7	Hang Felgaufzug zum Stütz
7	Kraftstreuli

6.04 Stemmen

4	Rschw. und Stemmen zum Beugehang
6	Rschw. und Stemmen zum Beugestütz
7	Stemme rw.
7	Stemme rw. zum Hstand
4	Vschw. und Stemmen zum Beugehang
6	Vschw. und Stemmen zum Beugestütz
7	Stemme vw.
6	Zugstemme

6.05 Kippen

6	Kippe zum Beugestütz
5	Kippe zum Beugehang
7	Kippe
4	Kippe zum Niedersprung
5	Kippe mit 1/2 Drehung zum Niedersprung
7	Kippe rw.
7	Kippe rw. zum Hstand--

6.06 Überschläge

5	Auskugeln
7	Auskugeln 2x
3	Auskugeln zum Niedersprung
6	Vschw. und Überschlag rw. gestreckt
7	Vschw. und Überschlag rw. mit grätschen zum Niedersprung
5	Einkugeln
6	Rschw. und Überschlag vw. gestreckt
6	Rschw. und Überschlag vw. mit grätschen zum Niedersprung
6	Rschw. und Überschlag vw. gebeugt mit 1/2 Drehung zum Niedersprung
7	Homna

6.07 Salti

6	Vschw. und Salto rw. gestreckt zum Niedersprung
7	Vschw. und Salto rw. gestreckt mit Drehung zum Niedersprung
7	Stemme rw. zum Vschw. und Salto rw. gehockt zum Niedersprung
7	Vschw. und Doppelsalto rw. gestreckt zum Niedersprung
7	Vschw. und Doppelsalto rw. gehockt zum Niedersprung
7	Rschw. und Doppelsalto vw. gehockt zum Niedersprung
7	Rschw. und Doppelsalto vw. gehockt mit 1/2 Drehung zum Niedersprung

6.08 Statische Teile

7	Hangwaage vl.--
5	Hangwaage vl. Mit einem gebeugten Bein--
6	Hangwaage rl.--
7	Aus dem Rschw.: Hangwaage rl.--
7	Stützwaage--
5	Winkelstütz--
7	Grätschwinkelstütz
7	Hstand--
6	Hstandsinken zum Sturzhang gestreckt
6	Hstand senken rw. mit gestreckten Armen zum Stütz
7	Kreuzhang--
7	Querkreuzhang--
7	Winkelkreuzhang--
7	Kreuzstand--

6.09 Krafthandstände

- 7 Heben des gebeugten Körpers mit gebeugten Armen zum Hstand--
- 7 Heben des gehockten Körpers mit gebeugten Armen zum Hstand--
- 7 Heben des gebeugten Körpers mit gestreckten Armen zum Hstand--
- 7 Heben des gestreckten Körpers mit gebeugten Armen zum Hstand--
- 7 Heben des gestreckten Körpers mit gestreckten Armen zum Hstand--
- 5 Heben zum Hstand im Beugestütz-- mit gegrätschten und angelehnten Beinen
- 6 Heben zum Hstand im Beugestütz
- 6 Heben zum Hstand-- mit gegrätschten und angelehnten Beinen

6.10 Übungsteile ohne Zuordnung

- 7 Taucher
- 7 Überfallen rw.
- 4 Vschw. mit 1/2 Drehung zum Niedersprung
- 4 Rschw. Mit 1/2 Drehung zum Niedersprung
- 4 Vor- oder Rschw. im Beugestützensenken zum Rück- oder Vschw. Im Hang
- 5 Vor- oder Rschw. im Stütz senken zum Rück- oder Vschw. Im Hang

7 Pferdsprung

Sprünge nicht über den Handstand

quer	längs	
4	5	Hocke
■	6	Hocke mit Stütz am näheren Pferdende
5	6	Bücke
■	7	Bücke mit Stütz am näheren Pferdende
5	6	Grätsche

Sprünge über den Handstand

quer	längs	
7	7	Überschlag vw.
7	7	Überschlag vw. mit 1/2 Drehung
7	7	Überschlag vw. mit 1/1 Drehung
5	6	Überschlag sw.
5	6	Überschlag sw. mit 1/4 Drehung gegen das Hindernis
6	7	Überschlag sw. mit 1/4 Drehung vom Hindernis
7	7	Sprung mit 1/2 Drehung zum Hstand und Niedersprung mit 1/2 Drehung
7	7	Sprung mit 1/1 Drehung zum Überschlag vw.
7	7	Sprung zum Hstand und 1 1/2 Salto gehockt
7	7	Tsukahara gebückt
7	7	Kasamatsu gehockt

Uebungsbeschreibung

Name / Vorname _____

TV _____

Gerät: _____

Nr.	Beschrieb	SWP
1		
2		
3		
4		
5		
6		

Anforderungen Herren: 36 SWP = 20.0 P
35 SWP = 19.5 P.
34 SWP = 19.0 P.
usw.

Total SWP

Grundnote

Anforderungen Damen: 30 SWP = 10.0P.
29 SWP = 9.7P.
28 SWP = 9.4 P.
usw.

Anforderungen Jugend Stufe 3: 24 SWP = 10.0 P.
23 SWP = 9.7 P.
22 SWP = 9.4 P.
usw.

Uebungsbeschreibung

Name / Vorname _____

TV _____

Gerät: _____

Nr.	Beschrieb	SWP
1		
2		
3		
4		
5		
6		

Anforderungen Herren: 36 SWP = 20.0 P
35 SWP = 19.5 P.
34 SWP = 19.0 P.
usw.

Total SWP

Grundnote

Anforderungen Damen: 30 SWP = 10.0P.
29 SWP = 9.7 P.
28 SWP = 9.4 P.
usw.

Anforderungen Jugend Stufe 3: 24 SWP = 10.0 P.
23 SWP = 9.7 P.
22 SWP = 9.4 P.
usw.