

| BODEN | | | | | Übersicht aller Teile des CdP 2011 Stand 18.09.2011 (Angaben ohne Gewähr und z.T. umgangssprachlich) | Newsletter 23 Newsletter 25 | WM 2009 | Newsletter 24 |
|--|--|--|---|--|---|---|--|---------------|
| | A-Teile = 0,1 | B-Teile = 0,2 | C-Teile = 0,3 | D-Teile = 0,4 | E-Teile = 0,5 | F-Teile = 0,6 | G-Teile = 0,7 | |
| EG I | 1 A. d. Hdst. Senken i. d. (Grätsch-)winkelstütz (2s) | 2 Spitzwinkelstütz (2s) | 3 Spitzwinkelst. Beine waagrecht (2s) (Manna) | | | | | |
| | 7 A. d. Stand o. Grätschst., Schweizerhdst. (2 s) | 8 Heben m.gstr. Armen o. gestr. Körper i. d. Hdst. (2s) | 9 Spitzwinkelstütz (2s), Heben i. d. Hdst. (2s) | 10 Manna (2s), Heben i. d. Hdst. (2s) | | | | |
| | 13 A. d. Bauchlage Schwingen i. d. Hdst. (2s) | 14 Schweizer (2s) a. d. Spagat/ Liegest./ Winkelst./ Grätsch-winkelst. | 15 Manna (2s) Ausschultern durch d. Hdst. | 16 Manna (2s) Ausschultern i. d. Hdst. (2s) | | | | |
| | 19 Handstand (2s) | 20 Senken/Schwingen i. d. Kopfkreuz (2s) | 21 Heben i. d. Kopfkreuz (2s) | | | | | |
| | 25 Stützwaage geg. (2s) | 26 Stützwaage (2s) | 27 Schwalbe (2s) | | | | | |
| | 31 Hdst. 1/2 o. 1/1 Dr. | 32 Stützw. geg. (2s), Heben i. d. Hdst. (2s) | 33 Stützwaage (2s), Heben i. d. Hdst. (2s) | 34 Schwalbe (2s), Heben i. d. Kreuzst. (2s) | | | | |
| | 37 A. d. Winkelst. usw., Dr. rw. i. d. Stand | | | | | | | |
| | 43 Endorolle i. d. Hdst. (2s) | 44 Endorolle geb. i. d. Hdst. (2s) | | | | | | |
| | 49 Menichelli/Bogeng. rw. | | | | | | | |
| | 55 Bogengang vw. | | | | | | | |
| | 61 Quer- o. Seitspagat (2s) | | | | | | | |
| | 67 Alle Standwaage (2s) | 68 Standwaage Beine im Spagat ohne Handhalte (2s) | | | | | | |
| | 73 Sprung z. Liegest. (auch m. 1/1 Dr.) / Sprung i. d. Hdst. (auch m. 1/2 Dr.) | 74 Sprung vw. m. 2/1 Dr. i. d. Liegestütz | | | | | | |
| | 79 Sprung rw. m. 1/2 i. d. Liegestütz | 80 Sprung rw. m. 3/2 Dr. i. d. Liegestütz | 81 Sprung rw. m. 5/2 Dr. i. d. Liegestütz | | | | | |
| | 85 Sprung rw. i. d. Liegest. o. Bauchlage | 86 Sprung rw. m. 1/1 Dr. i. d. Liegest. | | | | | | |
| | 91 Schmetterling | 92 Tong Fei | 93 Schmetterl. m. 2/1 Dr. | | | | | |
| | 97 Varianten Breakdance | | | | | | | |
| | 103 1 o. 2 Kreisfl. o. gespr. Kreisfl. | 104 Kreisfl. o. gespr. Kreisfl. i. d. Hdst. | 105 Gogaladze | 106 Flanke i. d. Hdst. Pirouette gespr. Dr. u. Senken zur Flanke | | | | |
| | | 110 Senken a. d. Hdst. i. d. Kreisflanke | | | | | | |
| | 115 Gespr. Kreisfl. m. 1/2 Spindel | 116 Gespr. Kreisfl. m. 1/1 Spindel | 117 Gespr. Kreisfl. m. 1/1 Spindel i. d. Hdst. | | | | | |
| 139 Aus d. Liegestütz vl. vorgrätschen z. Liegest. rl. | 122 Gespr. Kreisfl. m. 1/2 Spindel i. d. Hdst. | | 124 1/1 Spindel z. Hdst. senken i. d. Kreisfl. | | | | | |
| 127 Russenwende- schwingung 360 o. 540° | 128 Russenwende- schwingung 720 o. 900° | 129 Russenw. 1080° (Fedorchenko) | | | | | | |
| 133 Rolle rw. d. d. Hdst. m. 1/2 Dr. | 134 Rolle rw. m. gespr. 1/1 Dr. | | | | | | | |
| EG II | 1 Alle Kopf-/Nackkippen | | | | | | | |
| | 7 Kopf-/Nackenk. m. 1/2 Dr. z. Hdst. o. 1/1 Dr. z. Lst rl. | | | 10 Überschlag u. Salto vw. (Morandi) | | | | |
| | 13 Überschlag vw. o. Hechtüberschlag | 14 Überschlag i. d. Liegest. | 15 Überschl., Salto vw. z. Abrollen (Marinich) | 16 Marinich gestr. | | | | |
| | 19 Hechtrolle | 20 Hechtrolle 1/1 Dr. | 21 Hechtrolle 2/1 Dr. | | | | | |
| | 25 Salto vw. geh. o. geb. | | 27 3/2 Salto geh./geb. | 28 Dosa vw. geh. | 29 Dosa vw. geb. | | | |
| | 31 Spritzsalto vw. | | | 34 Dosa vw. geh. 1/2 Dr. | 35 Dosa geb. 1/2 Dr. | | | |
| | | 38 Salto vw. gestr. | 39 Salto vw. gestr. i. d. Liegestütz | 40 3/2 Salto vw. gestr. zum Abrollen | | | | |
| | | 44 Salto vw. m. 1/2 Dr. | 45 Salto vw. m. 1/1 Dr. | 46 Salto vw. 2/1 Dr. | 47 Salto vw. 5/2 Dr. | 48 Salto vw. 3/1 Dr. | | |
| | | | 51 Salto vw. 3/2 Dr. | | | | | |
| | | 56 Salto vw. i. d. Liegestütz | 57 Salto vw. m. 1/1 Dr. i. d. Liegestütz | 58 Salto vw. mit 1/1 Dr. zum Abrollen | | | | |
| EG III | 1 Salto rw. geh. o. geb. | | 3 Dosa rw. geh. | 4 Dosa rw. geh. m. 1/1 o. 3/2 Dr. (Tsukahara) | 5 Dosa rw. geh. m. 2/1 oder 5/2 Dr. | | 6 Dosa rw. geh. mit 3/1 Dr. (Ri Jong Song) | |
| | | 8 Salto rw. i. d. Spagat | 9 Salto rw. m. 1/1 Dr. i. d. Spagat | | 11 Dosa rw. geb. m. 2/1 oder 5/2 Dr. | | 12 Dreifachsalto rw. geh. (Ljukin) | |
| | 13 Flick-Flack | 14 Temposalto rw. | 15 Dosa rw. geb. | 16 Dosa rw. geb. m. 1/1 o. 3/2 Dr. (Tsukahara) | | 18 Dosa rw. gestr./ geb. mit 2/1 Dr. | | |
| | | 20 Salto rw. gestr. | | 22 Dosa rw. gestr. (auch mit 1/2 Dr.) | 23 Dosa rw. gestr. mit 1/1 o. 3/2 Dr. | 24 Dosa rw. gestr. mit 2/1 o. 5/2 Dr. | | |
| | | 26 Salto rw. m. 1/2 Dr. | 27 Salto rw. m. 3/2 Dr. | 28 Salto rw. m. 5/2 Dr. | 29 S. rw. m. 7/2 Dr. | | | |
| | | 32 Salto rw. m. 1/1 Dr. | 33 Salto rw. m. 2/1 Dr. | 34 Salto rw. m. 3/1 Dr. | | 36 S. rw. m. 4/1 Dr. | | |
| EG IV | 1 Sprung rw. m. 1/2 Dr. gehechtet zum Abrollen | 2 Sprung rw. m. 3/2 Dr. geh. zum Abrollen | 3 Spr. rw. m. 5/2 Dr. zum Abrollen | | | | | |
| | 7 Spr. rw. m. 1/2 Dr. Überschlag vw- | 8 Twist geh. o. geb. | | 10 Doppeltwist geh. | 11 Doppeltwist geb. | 12 Doppeltwist gestr (Tamayo) | | |
| | | 14 Twist gestr. | | 16 Doppeltwist geh. mit 1/2 Dr. | 17 Doppeltwist geb. mit 1/2 Dr. | 18 Doppeltwist geb./ gestr. m. 1/1 Dr. (Hypolito) | | |
| | | 20 Twist z. Liegest. | 21 Twist zum Abrollen | 22 Twist gestr. z. Abr. (Wu Guonian) | 23 Hypolito geh. | | | |
| | | | | 28 Twist m. 1 1/2 Dr. z. Abr. (Thomas) | 29 Thomas gestr. | | | |
| | 37 Freies Rad (Araber) | 32 Sprung vw. m. 1/2 Dr. Salto rw. geh./geb. | | 34 Spr. vw. m. 1/2 Dr. Dosa rw. geh. o. geb. | | | | |
| | 43 Salto sw. geh. o. geb. | 44 Salto sw. gest. | 45 Dosa sw. geh. | 46 Dosa sw. geg. | | | | |
| | | 50 Salto sw. m. 1/2 Dr. | 51 Salto sw. m. 1/1 Dr. | 57 3/2 Salto sw. z. Abroll. (Li Yueju) | 59 Dosa sw. m. 1/1 Dr. (Lou Yun) | | | |

erstellt von Jörg Niebuhr, Achim Vogel und Walter Boss

Hinweise bzgl. Fehlern oder Änderungen bitte an:

j.niebuhr@t-online.de
oder a.vogel@deutsche-turnliga.de