

¹⁾ = Kraftelement

BO	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 H-Teile = 0,8
EG I	1 ¹⁾ a.d. Hdst. Senken i.d. (Grätsch-)winkelstütz (2s)	2 ¹⁾ Spitzwinkelstütz (2s)	3 ¹⁾ Spitzwinkelst. Beine waagrecht (2s) (Manna)			
	7 ¹⁾ a.d. Stand o. Grätschst. Schweizer (2s)	8 ¹⁾ heben m. gestr. Armen o. gestr. Körp. i.d. Hdst. (2s)	9 ¹⁾ Spitzwinkelstütz (2s), heben i.d. Hdst. (2s)	10 ¹⁾ Manna (2s), heben i.d. Hdst. (2s)		
	13 ¹⁾ a.d. Bauchlage Schwingen i.d. Hdst. (2s)	14 ¹⁾ Schweizer (2s) a.d. Spagat / Liegestütz / Winkel- o. Grätschwinkelstütz		16 ¹⁾ Manna (2s) Ausschultern i.d. Hdst. (2s)		
	19 Handstand (2s)	20 ¹⁾ Senken / Schwung / a.d. Stand i.d. Kopfkreuz (2s)	21 ¹⁾ Heben a.d. Spagat i.d. Kopfkreuz (2s)			
	25 ¹⁾ Stützwaage gegr. (2s)	26 ¹⁾ Stützwaage (2s)	27 ¹⁾ Schwalbe (2s)			
	31 Handstand m. 1/2 o. 1/1 Dr.	32 ¹⁾ Stützw. gegr. (2s), heben i.d. Hdst. (2s)	33 ¹⁾ Stützwaage (2s), heben i.d. Hdst. (2s)	34 ¹⁾ Schwalbe (2s), heben i.d. Kreuzhst. (2s) (Alvarino)		
	37 ¹⁾ a.d. Winkelst., Dr. rw. i.d. Stand					
		44 ¹⁾ Endorolle i.d. Hdst. - muss nicht a.d. Hdst. kommen (2s)	45 ¹⁾ Endorolle geb. i.d. Hdst. - muss nicht a.d. Hdst. kommen (2s)			
	49 Menichelli / Bogeng.-rw.		* ¹⁾ Endorolle i.d. Japaner-Hdst.			
	49 Bogengang vw.					
	55 Quer- o. Seitspagat (kurzer Halt genügt)					
	61 alle Standwaage (2s)	62 alle Standwaage 180° gegr. ohne Handhalte (2s)				
	67 Sprung rw. i.d. Liegestütz o. Bauchlage	68 Sprung rw. geb. (Endo) o. m. 1/1 Dr. i.d. Liegestütz				
	73 Schmetterling	74 Schmetterling vw. o. rw. m. 1/1 Dr. (Tong Fei)	75 Schmetterling m. 2/1 Dr.			
	85 Varianten Breakdance					
	79 eine zwei Kreis- o. Thomasflanken	80 Kreis- o. Thomasfl. i.d. Hdst.	81 Gogaladze	82 Flanke gespr. (2x) m. 360° Dr. i.d. Hdst. u. Senken zur Flanke		
		86 Senken a.d. Hdst. i.d. Kreisflanke				
	91 Thomasflanken m. 1/2 Spindel	92 Thomasflanken m. 1/1 Spindel (in 2 Flanken)	93 Thomasflanken m. >270° Spindel (in 2 Flanken) i.d. Hdst.			
		98 Thomasflanken m. 1/2 Spindel i.d. Hdst.		100 Thomasflanken m. >270° Spindel (in 2 Flanken) z. Hdst., senken i.d. Thomasflanke		
	103 Russenwende- schwingung 360 o. 540°	104 Russenwende- schwingung 720 o. 900°	105 Russenwende- schwingung 1080° (Fedorchenko)			
109 Rolle rw. d.d. Hdst. m. 1/2 Dr.	110 Rolle rw. m. gespr. 1/1 Dr.					
EG II	1 Kopf-/Nackenkipp m. 1/2 Dr. z. Hdst. o. 1/1 Dr. z. Liegestütz rl.					
	1 Überschlag vw. o. Hechtüberschlag			4 Überschlag u. Salto vw. (Morandi)		
	7 Hechtrolle	14 Sprung m. 1/1 Dr. z. Überschlag				
	13 Salto vw. geh./geb. (auch m. 1/2 Dr.)	14 Salto vw. gestr. (auch m. 1/2 Dr.)	24 Salto vw. gestr. i.d. Liegestütz	16 Dosa vw. geh. (auch m. 1/2 Dr.)	17 Dosa vw. geb. (auch m. 1/2 Dr.)	
	25 Spreizsalto vw.				29 Dosa vw. geh. m. 1/2 Dr.	
	31 Salto vw. geh./geb. m. 1/2 Dr.	20 Salto vw. geh. m. 1/1 Dr. o. m. 3/2 Dr.			30 Dosa geb. m. 1/2 Dr.	
		38 Salto vw. gestr. m. 1/2 Dr.	27 Salto vw. gestr. m. 1/1 Dr. o. m. 3/2 Dr.	28 Salto vw. gestr. m. 2/1 Dr.	29 Salto vw. gestr. m. 5/2 Dr.	
		44 Salto vw. geh. m. 3/2 Dr.	45 Salto vw. gestr. m. 3/2 Dr.		30 Salto vw. gestr. m. 3/1 Dr. (Shirai 2)	
		38 Salto vw. geh./geb. i.d. Liegestütz	61 Salto vw. geh./geb. m. 1/1 Dr. i.d. Liegestütz		36 [G] Salto vw. gestr. m. 7/2 Dr. (Goshima)	
				46 Sprung vw. m. 1/2 Dr. u. Dosa rw. geh./geb. (Deferr)	41 Doppelsalto vw. geh. m. 1/1 Dr.	
EG III	1 Salto rw. geh./geb.	2 Salto rw. gestr. o. Temposalto rw.	3 Dosa rw. geh.	4 - Dosa rw. geh. m. 1/1 Dr. (Tsukahara) - Doppeltwist geh. m. 1/2 Dr.	5 Dosa rw. geh. m. 2/1 Dr.	6 [G] Dosa rw. geh. m. 3/1 Dr. (Ri Jong Song)
	7 Salto rw. geh./geb. m. 1/2 Dr.	8 Salto rw. gestr. m. 1/2 Dr. o. 1/1 Dr.		10 - Dosa rw. geh./geb. m. 1/2 Dr. - Doppeltwist geh./geb.	11 Dosa rw. geh. m. 3/2 Dr. (auch gestr./geh.) (Korosteliev)	12 Dosa rw. geh. m. 5/2 Dr.
	13 Flick-Flack	14 Temposalto rw.	15 Dosa rw. geb.			18 [H] Dreifachsalto rw. geh. (Ljukin)
						24 [H] Dreifachsalto rw. geb. (Nagorni)
		26 Salto rw. geh. m. 3/2 Dr.	27 Salto rw. gestr. m. 3/2 Dr. o. 2/1 Dr.	28 Salto rw. gestr. m. 5/2 Dr.	23 Salto rw. gestr. m. 7/2 Dr. (Gonzalez)	
	31 Sprung rw. m. 1/2 Dr. gehechtet z. Abrollen			34 Salto rw. gestr. m. 3/1 Dr.		36 Salto rw. gestr. m. 4/1 Dr. (Shirai / Nguven)
		26 Salto rw. gestr. m. 1/1 Dr.	27 Salto rw. gestr. m. 2/1 Dr.		41 Dosa gegr. m. 1/1 Dr. (Lou Yun)	42 Salto rw. gestr. m. 2/1 Dr. + Salto rw. geb. (Kolvyanov)
	43 Sprung rw. m. 1/2 Dr. Überschlag vw.	44 Twist geh./geb. z. Liegestütz		46 Dosa rw. gestr.	47 - Dosa rw. gestr. m. 1/2 Dr. - Doppeltwist gestr. (Tamavo)	48 - Dosa rw. gestr. m. 3/2 Dr. - Doppeltwist gestr. m. 1/1 Dr. (Hynolito)
					53 - Dosa rw. gestr. m. 1/1 Dr. - Doppeltwist gestr. m. 1/2 Dr. (Penev)	54 Dosa rw. gestr. m. 2/1 Dr.
						60 [G] Dosa rw. gestr. m. 5/2 Dr.