

LISTE DER NATIONALEN ELEMENTE NTB		(Wertigkeit 0,10 Punkte)
Stufenbarren	Schwebebalken	Boden
<ul style="list-style-type: none"> • Hüft- Umschwung vorwärts • Aufhocken, Aufbücken (gleiche Elemente) • Sohlwellumschwung gehockt (gleiches Element wie Sohlwellumschwung gebückt) • Hüftaufzug • Riesenfelgaufschwung • Rückschwung mind. 90° • Abgang: Felgabschwung • Felgabschwung/Vorschwung (mind. 45°) mit ½ Drehung, Kippaufschwung (1Element) • Absprung, ½ Drehung Kippe • Freie Felge (90°ARW) 	<ul style="list-style-type: none"> • Strecksprung mit Beinwechsel • Strecksprung mit doppeltem Beinwechsel • Strecksprung mit ½ Drehung • Hocksprung • Pferdchensprung • Schersprung • Rolle vorwärts (=akrobatisches Element) • Rolle rückwärts (=akrobatisches Element) • Handstand • Spitzwinkelstütz gegrätscht • Abgang: Freies Rondat • Abgang: Überschlag vorwärts • Freies Aufspringen (Absprung/Landung von einem od. beiden Beinen) • Standwaage (2sec.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Hocksprung • Hocksprung mit ½ Drehung • Hocksprung • Hocksprung mit ½ Drehung • Bücksprung • Bücksprung mit ½ Drehung • Schersprung • Pferdchensprung • Pferdchensprung mit ½ Drehung • Strecksprung mit 1/1 Drehung • Hockspreizsprung • Felgrolle (kein akrobatisches Element) • Handstütz-Überschlag seitwärts • langsamer Handstütz-Überschlag vorwärts mit gespreizten Beinen • langsamer Handstütz-Überschlag rückwärts mit gespreizten Beinen

- rot gekennzeichnete Elemente sind nur im NTB Fachbereich Gerätturnen Frauen zugelassen!