

SYMBOLSCHRIFT für das Allgemeine Gerätturnen Frauen
Allgemeine Symbolik

	Stand	-	Sprung
U	1/2 Drehung	O	1/1 Drehung
Ø	1 1/2 Drehung	⊗	2/1 Drehung
///	Schritte vw.	\\	Schritte rw.
h	gehockt	!	Handstand
v	gebückt	!	Heben i.d. Handstand
^	gegrätscht		
m	Rollbewegungen vw.	w	Rollbewegungen rw.
∩	Überschlagbewegungen		

Stufenbarren

	Angang: Sprung in den freien Stütz		Angang: Übergrätschen ü.d.u.H. mit mit Abdruck v.d. Händen und Griffwechsel z.o.H.
	Vorhocken eines Beines		Überspr. m. 1/2 Dr. i.d. Stütz vl.
	Hüftaufschwung		Aufhocken a.d. Stütz
	Hüftumschwung rw		Spreizkippaufschwung
	Hüftumschwung vw.		Schwebekippe
	Felgunterschwingung		Langhangkippe
	Aufgrätschen, Felgunterschw.		Konterflug rw. über d.u.H. i.d. Hang am u.H.
	Sohlumschwung		
	Spreizumschwung vw.		Abgang: Abschwung zw. d.H. Salto rw.

Schwebebalken / Boden

<u>gymnastische Elemente</u>	<u>akrobatische Elemente</u>
 	 Schwingen i.d. Handstand 1/2 Dr./1/1 Dr./1 1/2 Dr.
 	 Rolle vw. Rolle rw.
 	 Sprungrolle Felgrolle
	 Handstandabrollen
	 Rad / Rondat
	 Rad mit Flugphase
	 freies Rad
	 Überschlag rw.
	 Überschlag vw. Land. einbeinig
	 Überschlag vw. Land. beidbeinig
	 Flick-Flack
	 Salto rw.

Statische Elemente

	Standwaage
	Schwebesitz
	fr. Spitzwinkelsitz