

^{*)} = Kraftelement

	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 ^{*)} a.d. Hdst. Senken i.d. (Grätsch-)winkelstütz (2s)	2 ^{*)} Spitzwinkelstütz (2s)	3 ^{*)} Spitzwinkelst. Beine waagerecht (2s) (Manna)					
	7 ^{*)} a.d. Stand o. Grätschst. Schweizer (2s)	8 ^{*)} heben m. gestr. Armen o. gestr. Körp. 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 / Liegestütz / Winkel- o. Grätschwinkelstütz	15 ^{*)} Manna (2s) Ausschultern durch d. Hdst.	16 ^{*)} Manna (2s) Ausschultern i.d. Hdst. (2s)				
	19 Handstand (2s)	20 ^{*)} Senken / Schwung / a. d. Stand i.d. Kopfkreuz (2s)	21 ^{*)} Heben a.d. Spagat i.d. Kopfkreuz (2s)					
	25 ^{*)} Stützwaage gegr. (2s)	26 ^{*)} Stützwaage (2s)	27 ^{*)} Schwalbe (2s)					
	31 Handstand m. 1/2 o. 1/1 Dr.	32 ^{*)} Stützw. gegr. (2s), heben i.d. Hdst. (2s)	33 ^{*)} Stützwaage (2s), heben i.d. Hdst. (2s)	34 ^{*)} Schwalbe (2s), heben i.d. Kreuzst.(2s)(Alvarino)				
	37 ^{*)} a.d. Winkelst., Dr. rw. i.d. Stand							
		44 ^{*)} Endorolle i.d. Hdst. (2s)	45 ^{*)} Endorolle geb. i.d. Hdst. - nach Durchbücken auch gegr. (2s)					
	49 Menichelli / Bogeng. rw.							
	55 Bogengang vw.							
	61 Quer- o. Seitspagat (2s)							
	67 alle Standwaage (2s)	68 alle Standwaage 180° gegr. ohne Handhalte (2s)						
	73 Sprung rw. i.d. Liegestütz o. Bauchlage	74 Sprung rw. geb. o. m. 1/1 Dr. i.d. Liegest. (Endo)						
	79 Schmetterling	80 Schmetterling vw. o. rw. m. 1/1 Dr. (Tong Fei)	81 Schmetterling m. 2/1 Dr.					
	85 Varianten Breakdance							
	91 zwei Kreis- o. Thomasflanken	92 Kreis- o. Thomasfl. i.d. Hdst.	93 Gogaladze	94 Flanke gespr. (2x) m. 360° Dr. i.d. Hdst. u. Senken zur Flanke				
	98 Senken a.d. Hdst. i.d. Kreisflanke							
103 Thomasflanken m. 1/2 Spindel	104 Thomasflanken m. 1/1 Spindel	105 Thomasflanken m. 1/1 Spindel i.d. Hdst.						
	110 Thomasflanken m. 1/2 Spindel i.d. Hdst.		112 Thomasflanken m. 1/1 Spindel z. Hdst., senken i.d. Thomasflanke					
115 Russenwende- schwung 360 o. 540°	116 Russenwende- schwung 720 o. 900°	117 Russenwende- schwung 1080° (Fedorchenko)						
121 Rolle rw. d.d. Hdst. m. 1/2 Dr.	122 Rolle rw. m. gespr. 1/1 Dr.							

	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 II	1 Kopf-/Nackenkippe m. 1/2 Dr. z. Hdst. o. 1/1 Dr. z. Liegestütz rl.							
	7 Überschlag vw. o. Hechtüberschlag			10 Überschlag u. Salto vw. (Morandi)				
	13 Hechtrolle	14 Sprung m. 1/1 Dr. z. Überschlag						
	19 Salto vw. geh./geb.	20 Salto vw. gestr.	21 Salto vw. gestr. i.d. Liegestütz	22 Dosa vw. geh.	23 Dosa vw. geb.			
	25 Spreizsalto vw.				29 Dosa vw. geh. m. 1/2 Dr.	30 Dosa geb. m. 1/2 Dr.		
	31 Salto vw. geh./geb. m. 1/2 Dr.	32 Salto vw. geh. m. 1/1 Dr.						
		38 Salto vw. gestr. m. 1/2 Dr.	39 Salto vw. gestr. m. 1/1 Dr.	40 Salto vw. gestr. m. 2/1 Dr.	41 Salto vw. gestr. m. 5/2 Dr.	42 Salto vw. gestr. m. 3/1 Dr. (Shirai 2)		
		44 Salto vw. geh. m. 3/2 Dr.	45 Salto vw. gestr. m. 3/2 Dr.				48 Salto vw. gestr. m. 7/2 Dr. (Goshima)	
		50 Salto vw. i.d. Liegestütz	51 Salto vw. m. 1/1 Dr. i.d. Liegestütz			54 Doppelsalto vw. geh. m. 1/1 Dr.		
			58 Sprung vw. m. 1/2 Dr. u. Dosa rw. geh./geb. (Deferr)			60 Doppelsalto vw. geh. m. 3/2 Dr. (Zapata)		
EG III	1 Salto rw. geh./geb.	2 Salto rw. gestr.	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 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.		10 Dosa rw. geh./geb. m. 1/2 Dr. =Doppeltwist geh./geb.	11 - Dosa rw. geh. m. 3/2 Dr. (auch gestr/geh.) (Korosteljev)	12 Dosa rw. geh. m. 5/2 Dr.		
	13 Flick-Flack	14 Temposalto rw.	15 Dosa rw. geb.					18 Dreifach-salto rw. geh. (Ljukin)
		20 Salto rw. geh. m. 3/2 Dr.	21 Salto rw. gestr. m. 3/2 Dr.	22 Salto rw. gestr. m. 5/2 Dr.	23 Salto rw. gestr. m. 7/2 Dr.			
		26 Salto rw. m. 1/1 Dr.	27 Salto rw. m. 2/1 Dr.	28 Salto rw. m. 3/1 Dr.		30 Salto rw. m. 4/1 Dr. (Shirai / Nguyen)		
	37 Sprung rw. m. 1/2 Dr. gehechtet z. Abrollen							
	43 Sprung rw. m. 1/2 Dr. Überschlag vw.	44 Twist geh./geb. z. Liegestütz			47 Dosa sw. m. 1/1 Dr. (Lou Yun)	48 Salto rw. gestr. m. 1/1 Dr. + Salto rw. geb. (Kolyvanov)		
				52 Dosa rw. gestr.	53 - Dosa rw. gestr. m. 1/2 Dr. = Doppeltwist gestr. (Tamayo)	54 - Dosa rw. gestr. m. 3/2 Dr.= Doppeltw.gestr. m. 1/1 Dr. (Hypolito)		
					58 - Dosa rw gestr. m. 1/1 Dr.= Doppeltw. gestr. m. 1/2 Dr. (Penev)	59 Dosa rw. gestr. m. 2/1 Dr.		
							65 Dosa rw. gestr. m. 5/2 Dr.	
							71 Dosa rw. gestr. m. 3/1 Dr. (Shirai 3)	

BODEN

Übersicht Teile des CdP 2017 Stand 14.04.2017
(Angaben ohne Gewähr und z.T. umgangsspr.)

Neue Elemente 04/17
Änderungen



¹⁾ = Kraftelement

	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 waagerecht (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	15 ¹⁾ Manna (2s) Ausschultern durch .d. Hdst.	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 gegrr. (2s)	26 ¹⁾ Stützwaage (2s)	27 ¹⁾ Schwalbe (2s)					
	31 Handstand m. 1/2 o. 1/1 Dr.	32 ¹⁾ Stützw. gegrr. (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. (2s)	45 ¹⁾ Endorolle geb. i.d. Hdst. - nach Durchbücken auch gegrr. (2s)					
	49 Menichelli / Bogeng. rw.							
	55 Bogengang vw.							
	61 Quer- o. Seitspagat (2s)							
	67 alle Standwaage (2s)	68 alle Standwaage 180° gegrr. ohne Handhalte (2s)						
	73 Sprung rw. i.d. Liegestütz o. Bauchlage	74 Sprung rw. geb. o. m. 1/1 Dr. i.d. Liegest. (Endo)						
	79 Schmetterling	80 Schmetterling vw. o. rw. m. 1/1 Dr. (Tong Fei)	81 Schmetterling m. 2/1 Dr.					
	85 Varianten Breakdance							
	91 zwei Kreis- o. Thomasflanken	92 Kreis- o. Thomasfl. i.d. Hdst.	93 Gogaladze	94 Flanke gespr. (2x) m. 360° Dr. i.d. Hdst. u. Senken zur Flanke				
		98 Senken a.d. Hdst. i.d. Kreisflanke						
	103 Thomasflanken m. 1/2 Spindel	104 Thomasflanken m. 1/1 Spindel	105 Thomasflanken m. 1/1 Spindel i.d. Hdst.					
	110 Thomasflanken m. 1/2 Spindel i.d. Hdst.		112 Thomasflanken m. 1/1 Spindel z. Hdst., senken i.d. Thomasflanke					
115 Russenwende- schwing 360 o. 540°	116 Russenwende- schwing 720 o. 900°	117 Russenwende- schwing 1080° (Fedorchenko)						
121 Rolle rw. d.d. Hdst. m. 1/2 Dr.	122 Rolle rw. m. gespr. 1/1 Dr.							
EG II	1 Kopf-/Nackenkippe m. 1/2 Dr. z. Hdst. o. 1/1 Dr. z. Liegestütz rl.							
	7 Überschlag vw. o. Hechtüberschlag			10 Überschlag u. Salto vw. (Morandi)				
	13 Hechtrolle	14 Sprung m. 1/1 Dr. z. Überschlag						
	19 Salto vw. geh./geb.	20 Salto vw. gestr.	21 Salto vw. gestr. i.d. Liegestütz	22 Dosa vw. geh.	23 Dosa vw. geb.			
	25 Spreizsalto vw.				29 Dosa vw. geh. m. 1/2 Dr.	30 Dosa geb. m. 1/2 Dr.		
	31 Salto vw. geh./geb. m. 1/2 Dr.	32 Salto vw. geh. m. 1/1 Dr.						
		38 Salto vw. gestr. m. 1/2 Dr.	39 Salto vw. gestr. m. 1/1 Dr.	40 Salto vw. gestr. m. 2/1 Dr.	41 Salto vw. gestr. m. 5/2 Dr.	42 Salto vw. gestr. m. 3/1 Dr. (Shirai 2)		
		44 Salto vw. geh. m. 3/2 Dr.	45 Salto vw. gestr. m. 3/2 Dr.				48 Salto vw. gestr. m. 7/2 Dr. (Goshima)	
	50 Salto vw. i.d. Liegestütz	51 Salto vw. m. 1/1 Dr. i.d. Liegestütz			54 Doppelsalto vw. geh. m. 1/1 Dr.		60 Doppelsalto vw. geh. m. 3/2 Dr. (Zapata)	
EG III	1 Salto rw. geh./geb.	2 Salto rw. gestr.	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 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.		10 Dosa rw. geh./geb. m. 1/2 Dr. =Doppeltwist geh./geb.	11 - Dosa rw. geh. m. 3/2 Dr. (auch gestr/geh.) (Korosteljev)	12 Dosa rw. geh. m. 5/2 Dr.		
	13 Flick-Flack	14 Temosalto rw.	15 Dosa rw. geb.					18 Dreifach- salto rw. geh. (Ljukin)
		20 Salto rw. geh. m. 3/2 Dr.	21 Salto rw. gestr. m. 3/2 Dr.	22 Salto rw. gestr. m. 5/2 Dr.	23 Salto rw. gestr. m. 7/2 Dr.			
		26 Salto rw. m. 1/1 Dr.	27 Salto rw. m. 2/1 Dr.	28 Salto rw. m. 3/1 Dr.		30 Salto rw. m. 4/1 Dr. (Shirai / Nguyen)		
	37 Sprung rw. m. 1/2 Dr. gehechtet z. Abrollen							
	43 Sprung rw. m. 1/2 Dr. Überschlag vw.	44 Twist geh./geb. z. Liegestütz			47 Dosa sw. m. 1/1 Dr. (Lou Yun)	48 Salto rw. gestr. m. 1/1 Dr. + Salto rw. geb. (Kolyvanov)		
				52 Dosa rw. gestr.	53 - Dosa rw. gestr. m. 1/2 Dr. = Doppeltwist gestr. (Tamayo)	54 - Dosa rw. gestr. m. 3/2 Dr.= Doppeltw. gestr. m. 1/1 Dr. (Hypollito)		
					58 - Dosa rw. gestr. m. 1/1 Dr.= Doppeltw. gestr. m. 1/2 Dr. (Penev)	59 Dosa rw. gestr. m. 2/1 Dr.		
							65 Dosa rw. gestr. m. 5/2 Dr.	
								71 Dosa rw. gestr. m. 3/1 Dr. (Shirai 3)