

(HYPK)*Hyper-Kummel*

Abkürzungen: S.= Salto, v.= vorwärts, r.= rückwärts, R.= Rückensprung, B.= Bauchsprung,
St.= Stand, Schr.= Schraube, F = Fußsprung, c = gehockt, b = gebückt, a = gestreckt

Alle Kummelkisten ab MINK sind aus 5 Übungen aufgebaut, die jeweils bei 5-maligem Durchturnen ohne Unterbrechung und weitere Zwischensprünge 5 Punkte ergeben – bei vorherigem Abbruch die Anzahl der geturnten Durchgänge. Die Höchstpunktzahl ist somit immer 25. x – (yy) bedeutet: Nur die Sprünge / Verbindungen in der Klammer wiederholen!

HYPK - 1	1) 1/1 Salto r.c – 1/1 Salto v.c	bis 5 Punkte	Max. 25 Pkte
	2) 1 ¼ Salto r. + ½ Schr.z.Bauch – Stand – Standsprung	bis 5 Punkte	
	3) ¾ S. v. – 1/1 Salto v. + ½ Schr.(„Babyfliffis z.B.“) – Stand	bis 5 Punkte	
	4) 1 ¼ S. v. + ½ Schr.(„Bar.z.R.“) – ½ Schr.z.B. – St. – St.Sprg.	bis 5 Punkte	
	5) 1/1 Salto r.c + ½ Schr. – Barani c – Standsprung	bis 5 Punkte	
HYPK - 2	1) ¾ Salto r. + 1/1 Schr.(z.Bauch) – Stand – Standsprung	bis 5 Punkte	Max. 25 Pkte
	2) ¾ Salto r. – 1/1 Salto r.(„Cody z.Bauch“) – Stand	bis 5 Punkte	
	3) 1 ¼ Salto r + ½ Schr.(z.Bauch) – Stand	bis 5 Punkte	
	4) ¾ Salto v. + 1/1 Schr.(z.Rücken) – Stand – Standsprung (wie „Barani.z.Bauch“ ansetzen,Schr.weiterdrehen z.Rücken)	bis 5 Punkte	
	5) 1 ¼ Salto r. – ¾ Salto r. + ½ Schr.(z.Stand) – Standsprung	bis 5 Punkte	
HYPK - 3	1) Rücken – (½ Salto v. + 1 ½ Schr.(z.Rücken))	bis 5 Punkte	Max. 25 Pkte
	2) ¾ Salto r – 1/1 Salto r. + ½ Schr.(z.Rücken) – Stand	bis 5 Punkte	
	3) 1 ¼ S. v. + ½ Schr.(Bar.z.R.) – ¾ S. r. + ½ Schr. – ½ St.Schr.	bis 5 Punkte	
	4) 1/1 Salto r.c + ½ Schr. – Barani c	bis 5 Punkte	
	5) 1 ¼ Salto r. – 1/1 S.r., + 1/1 Schr.(z.R.) – ½ Schr.z.Stand	bis 5 Punkte	
HYPK - 4	1) ¾ Salto r. – 1/1 Salto r. + 1/1 Schr.(z.Bauch) – Stand	bis 5 Punkte	Max. 25 Pkte
	2) ¾ Salto r. + 1/1 Schr., offen gehockt(„puck“) – Stand	bis 5 Punkte	
	3) 1 ¼ S. r.c + 1/1 Schr. – ¾ Salto r.(„Muffel“) – ½ Standschr.	bis 5 Punkte	
	4) ¾ S.v. – 1/1 S.v. + 1/1 Schr.(z.R.) – Stand – Standsprg. 2 Möglichkeiten: 1) Schr.“voll - ein“ , früh 2) Babyfl.z.Bauch ansetzen, Schr.weiterdrehen	bis 5 Punkte	
	5) 1 ¼ Salto v. + 1/1 Schr.(z.Bauch) – Stand – Standsprung (wie Barani z.R. ansetzen, Schr.weiterdrehen z.B.)	bis 5 Punkte	
HYPK - 5	1) ¾ Salto v. – (1/1 Salto v. + 1/1 Schr.(„voll-ein-Schr.“))	bis 5 Punkte	Max. 25 Pkte
	2) 1 ¾ Salto r.c + ½ Schr.(„halb-ein“) – Stand – Standsprung	bis 5 Punkte	
	3) 1 ¾ S. v. + 1/1 Schr.(„voll-ein“) – ½ Schr.z.St. – Standsprg.	bis 5 Punkte	
	4) 1/1 Salto r.“puck“ + 1 ½ Schr. – Barani c – Standsprung	bis 5 Punkte	
	5) 1 ¼ S.r. + 1 ½ Schr.(z.Bauch) – St. – St.Sprg.	bis 5 Punkte	

(SUPK)

Super-Kummel

Abkürzungen: S.= Salto, v.= vorwärts, r.= rückwärts, R.= Rückensprung, B.= Bauchsprung,
St.= Stand, Schr.= Schraube, F = Fußsprung, c = gehockt, b = gebückt, a = gestreckt

Alle Kummelkisten ab MINK sind aus 5 Übungen aufgebaut, die jeweils bei 5-maligem Durchturnen ohne Unterbrechung und weitere Zwischensprünge 5 Punkte ergeben – bei vorherigem Abbruch die Anzahl der geturnten Durchgänge. Die Höchstpunktzahl ist somit immer 25. x – (yy) bedeutet: Nur die Sprünge / Verbindungen in der Klammer wiederholen!

SUPK - 1	<ol style="list-style-type: none"> 1) Bank – Handstand bis 5 Punkte 2) ½ Schr.z.Sitz – 1/1 Schr.z.Stand – Standsprung bis 5 Punkte 3) 1/1 Schr.z.Rücken – ½ Schr.z.Stand bis 5 Punkte 4) R. – ½ Salto r. („Muffel z.Bauch“) – Stand – Standsprg. bis 5 Punkte 5) ¾ Salto r. – 1/1 Schr.z.Stand – Standsprung bis 5 Punkte 	Max. 25 Pkte
SUPK - 2	<ol style="list-style-type: none"> 1) Bank – ¾ S.v.lang – ½ Schr.z.Bauch – Stand bis 5 Punkte 2) ½ Schr.z.Sitz – 1/1 Schr.z.Stand bis 5 Punkte 3) 1/1 Schr.z.Rücken – 1/1 Schr.z.Stand – Standsprung bis 5 Punkte 4) R. – (1/1 Schr.z.Rücken ;ohne Salto, steil hochstrecken) bis 5 Punkte 5) ¾ Salto v. – 1/1 Schr.z.Stand – Standsprung bis 5 Punkte 	Max. 25 Pkte
SUPK - 3	<ol style="list-style-type: none"> 1) Sitz – 1/1 Schraube z.Sitz bis 5 Punkte 2) Bank – ¾ Salto v. + ½ Schr. ; „Barani z.Bauch“ – Stand bis 5 Punkte 3) 1/1 Schr.z.Rücken – 1/1 Schr.z.Stand bis 5 Punkte 4) Rücken – 1 ½ Schr.z.Stand – Standsprung bis 5 Punkte 5) Rücken – ½ Salto r. ;“Muffel z.Bauch“ – Stand bis 5 Punkte 	Max. 25 Pkte
SUPK - 4	<ol style="list-style-type: none"> 1) ¾ Salto v. – 1/1 Schr.z.Stand bis 5 Punkte 2) 1 ¼ Salto r.c (z.R.) – ½ Schr.z.Bauch – Stand – Standsprg. bis 5 Punkte 3) Bauch – Rücken – ¾ Salto r. („Muffel“) – Standsprung bis 5 Punkte 4) ¾ S.r. + ½ Schr.(früh,“Halb-ein-3/4 r.“) – Stand – Standsprg. bis 5 Punkte 5) ¾ Salto v. – (1/1 Salto v. z.Rücken) bis 5 Punkte 	Max. 25 Pkte
SUPK - 5	<ol style="list-style-type: none"> 1) Bank – ¾ Salto v. + 1/1 Schr.(z.Rücken) – Stand bis 5 Punkte 2) Kniesprung – ¾ Salto v. + ½ Schr.(„Barani z. B.“) – Stand bis 5 Punkte 3) ¾ Salto r. – ½ Salto r. + ½ Schr.z.Bauch – Stand bis 5 Punkte 4) Rücken – ½ Salto r. + ½ Schr. (z.Rücken) – Stand bis 5 Punkte 5) 1 ¼ S.v. + ½ Schr.(„Bar.z.R.“) – ¾ S.r.(Muffel) – St.Sprg. bis 5 Punkte 	Max. 25 Pkte
SUPK - 6	<ol style="list-style-type: none"> 1) 1/1 Salto v.c – 1/1 Salto r.c – Fc bis 5 Punkte 2) ¾ Salto v. + ½ Schr.(„Barani z.Bauch“) – Stand bis 5 Punkte 3) ¾ Salto v. – ½ Salto v. + 1/1 Schr.(z.Bauch) – Stand bis 5 Punkte 4) ¾ Salto r. – ½ Salto r. + 1/1 Schr.(z.Rücken) – Stand bis 5 Punkte 5) 1/1 Salto r.c + ½ Schr. – Standsprung bis 5 Punkte 	Max. 25 Pkte

Micro-Kürmel (MIK)

Punkte-Kürmel:

Alles 5 – mal

15 Punkte sind das Beste!

Uhren-Kürmel:

Springen, bis man 10 Landungen hat und die Zeit stoppen lassen

Je länger desto besser!



A

♣ Sitz - Stand	bis 5 Punkte	Max. 15 Pkte
♦ Fc („Hocke“) – Standsprung	bis 5 Punkte	
♥ Kniesprung – Stand	bis 5 Punkte	

B

♣ ½ (halbe) Standschraube - Standsprung	bis 5 Punkte	Max. 15 Pkte
♦ Bank – Bauch	bis 5 Punkte	
♥ Grätswinkelsprg („Grätische“) – Standsprg.	bis 5 Punkte	

C

♣ Fc („Hocke“) – ½ (halbe) Standschraube	bis 5 Punkte	Max. 15 Pkte
♦ Bank – Bauch – Kniesprung	bis 5 Punkte	
♥ Grätische – Sitz – Stand	bis 5 Punkte	

D

♣ 1/1 (ganze) Standschraube – Standsprung	bis 5 Punkte	Max. 15 Pkte
♦ Sitz – Stand – ½ Standschraube	bis 5 Punkte	
♥ Kniesprung – Sitz – Stand	bis 5 Punkte	

E

♣ Grätische – ½ (halbe) Standschraube	bis 5 Punkte	Max. 15 Pkte
♦ Stand – Bank – Bauch	bis 5 Punkte	
♥ Hocksitz – Rücken	bis 5 Punkte	

F

♣ Fb („Bücke“) – Standsprung	bis 5 Punkte	Max. 15 Pkte
♦ Stand – Knie – ½ Schraube zum Kniesprung	bis 5 Punkte	
♥ Bauch – Stand	bis 5 Punkte	

Macro-Kürmel (MAK)

Punkte-Kürmel:

Alles 5 – mal

15 Punkte sind das Beste!

Uhren-Kürmel:

Springen, bis man 10 Landungen hat und die Zeit stoppen lassen

Je länger desto besser!



MAK - 1

1) Hocke – 1/1 Standschraube	bis 5 Punkte	Max. 15 Pkte
2) Sitz – Rücken – Sitz - Stand	bis 5 Punkte	
3) Bauch – Stand – Hocke	bis 5 Punkte	

MAK - 2

1) ½ Schraube z. Sitz – Stand – Standsprung	bis 5 Punkte	Max. 15 Pkte
2) Grätische – 1/1 Standschraube – Standsprung	bis 5 Punkte	
3) Rücken – Stand – Standsprung	bis 5 Punkte	

MAK - 3

1) Grätische – 1/1 Standschraube	bis 5 Punkte	Max. 15 Pkte
2) Kniesprung – Sitzsprung	bis 5 Punkte	
3) Sitz – ½ Schraube z. Stand – Standsprung	bis 5 Punkte	

MAK - 4

1) Fc (Hocke) – Grätische	bis 5 Punkte	Max. 15 Pkte
2) Rücken – Stand – Grätische	bis 5 Punkte	
3) Bauch – Stand – Fc (Hocke)	bis 5 Punkte	

MAK - 5

1) ½ Schraube z. Knie – ½ Schraube z. Stand – Standsprg.	bis 5 Punkte	Max. 15 Pkte
2) Rücken – Stand	bis 5 Punkte	
3) Kniesprung – ½ Schraube z. Sitz – Stand	bis 5 Punkte	

MAK - 6

1) Rolle vorw. – Aufstehen – ½ Standschraube	bis 5 Punkte	Max. 15 Pkte
2) Rücken – Stand – ½ Standschraube – Standsprung	bis 5 Punkte	
3) Sitz – Stand – 1/1 Standschraube – Standsprung	bis 5 Punkte	

(MINK)

Mini-Kunmel

Abkürzungen: S = Salto, v = vorwärts, r = rückwärts, R = Rückensprung, B = Bauchsprung, St = Stand, Schr = Schraube, F = Fußsprung, c = gehockt, b = gebückt, a = gestreckt
 Alle Kurmelkisten ab MINK sind aus 5 Übungen aufgebaut, die jeweils bei 5-maligem Durchturnen ohne Unterbrechung und ohne weitere Zwischensprünge 5 Punkte ergeben – bei vorherigem Abbruch die Anzahl der geturnten Durchgänge.
 Die Höchstpunktzahl ist somit immer 25.

MINK - 1	<ol style="list-style-type: none"> 1) Bauch – Stand – ½ Standschraube – Standsprung 2) ½ Schr.z.Sitz – ½ Schr.z.Stand – Standsprung 3) Fb (= „Bücksprung“) – ½ Standschraube 4) ½ Schr.z.Kniesprung – ½ Schr.z.Sitz – Stand 5) Grätsche – 1/1 Standschraube 	bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte	Max. 25 Pkte
MINK - 2	<ol style="list-style-type: none"> 1) Sitz – Bauch – Stand 2) ½ Schr.z.Sitz – Stand 3) ½ Schr.z.Kniesprung – ½ Schraube z. Stand 4) Sitz – ½ Schraube z. Stand 5) Fb – 1/1 Standschraube 	bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte	Max. 25 Pkte
MINK - 3	<ol style="list-style-type: none"> 1) ½ Schr.z.Bauch – Stand – Standsprung 2) ½ Schr.z.Rücken – Stand – Standsprung 3) ½ Schr.z.Kniesprung – ½ Schraube z.Sitz 4) Rücken – ½ Schr.z.Stand 5) Sitz – ½ Schr.z.Bank – Stand 	bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte	Max. 25 Pkte
MINK - 4	<ol style="list-style-type: none"> 1) ½ Schr.z.Sitz – ½ Schr.z.Stand – ½ Standschraube 2) ½ Schr.z.Bauch – Stand 3) ½ Schr.z.Rücken – Stand 4) ½ Schr.z.Sitz – ½ Schr.z.Bauch – Stand 5) 1/1 Standschraube – Bauch – Stand 	bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte	Max. 25 Pkte
MINK - 5	<ol style="list-style-type: none"> 1) Rücken – Bauch – Stand – Standsprung 2) Bauch – ½ Schr.z.Stand – Standsprung 3) Bauch – Rücken – Stand – Standsprung 4) Rücken – Stand – 1/1 Standschraube 5) Rücken – ½ Schr.z.Bank – Stand 	bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte	Max. 25 Pkte
MINK - 6	<ol style="list-style-type: none"> 1) ½ Schr.z.Bauch – ½ Schr.z.Stand – Standsprung 2) Rücken – Bauch – Stand 3) Bank – ½ Schr.z.Rücken – Stand 4) Rücken – Stand – ½ Schr.z.Rücken – Stand 5) Rücken – ½ Schr.z.Bauch – Stand 	bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte	Max. 25 Pkte

(MAXX)

Maxi-Kunmel

Abkürzungen: S = Salto, v = vorwärts, r = rückwärts, R = Rückensprung, B = Bauchsprung, St = Stand, Schr = Schraube, F = Fußsprung, c = gehockt, b = gebückt, a = gestreckt
 Alle Kurmelkisten ab MINK sind aus 5 Übungen aufgebaut, die jeweils bei 5-maligem Durchturnen ohne Unterbrechung und weitere Zwischensprünge 5 Punkte ergeben – bei vorherigem Abbruch die Anzahl der geturnten Durchgänge. Die Höchstpunktzahl ist somit immer 25. x – (yy) bedeutet: Nur die Sprünge / Verbindungen in der Klammer wiederholen!

MAXX - 1	<ol style="list-style-type: none"> 1) Bauch – Rücken – Stand 2) Sitz – Bauch 3) Bank – ½ Salto v. – Stand 4) Bank – (½ Schr.z.Rücken – ½ Schr.z.Bank) 5) ½ Schr.z.Bauch – ½ Schr.z.Stand 	bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte	Max. 25 Pkte
MAXX - 2	<ol style="list-style-type: none"> 1) Rücken – ½ Schr.z.Stand – ½ Schr.z.Bauch – Stand 2) ¼ Salto v.(Grobform) – Stand – Standsprung 3) Sitz – (½ Schr.z.Bauch – ½ Schr.z.Sitz) 4) Rücken – ½ Salto v.+ ½ Schr.(z.R.) – Stand – Standsprg. 5) 1/1 Salto r.c – Grätsche 	bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte	Max. 25 Pkte
MAXX - 3	<ol style="list-style-type: none"> 1) ¼ Salto v.(Grobform) – Stand 2) Bauch – 1/1 Schr.z.Stand – Standsprung 3) Rücken – (½ Schr.z.Bauch – Bank – ½ Schr.z.Rücken) 6) Bauch – Rücken 7) 1/1 Salto v.c – Hocke 	bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte	Max. 25 Pkte
MAXX - 4	<ol style="list-style-type: none"> 1) Rücken – Rücken (mit Hüftstreckung und Arme anlegen) 2) ¼ Salto v.(Streckung-Ansatz) – Stand – Hocke 3) Sitz – 1/1 Schr.z.Stand – Standsprung 4) Rücken – 1/1 Schr.z.Stand – Standsprung 5) 1/1 Schr.z.Rücken – ½ Schr.z.Stand – Standsprung 	bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte	Max. 25 Pkte
MAXX - 5	<ol style="list-style-type: none"> 1) ¼ Salto v.lang (auf flachen Rücken) – Stand – Standsprg. 2) R. – ½ Salto r. („Muffel“) z.Bank – Stand – Standsprung 3) Rücken – ½ Salto v. + ½ Schr.(z.Rücken) – Stand 4) Rücken – 1/1 Schr.z.Stand – Bauch – Stand 5) Sitz – 1/1 Schr.z.Sitz (Oberkörper zurück) – Stand 	bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte	Max. 25 Pkte
MAXX - 6	<ol style="list-style-type: none"> 1) Rücken – ½ Salto v. + ½ Schr.(z.Rücken) 2) Rücken – 1/1 Salto v.(z.Rücken) – Stand 3) Rücken – ¾ Salto r. („Muffel“) – ½ Standschraube 4) R. – ½ Salto v. + 1/1 Schr.(z.Bauch) – Stand – Standsprg. 5) 1/1 Salto r.c – Fc – 1/1 Salto v.c – Grätsche 	bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte	Max. 25 Pkte

Mikro-Kummel (MIK)

Punkte-Kummel:

Alles 5 - mal

15 Punkte sind das Beste!

Uhren-Kummel:

Springen, bis man 10

Landungen hat und die Zeit

stoppen lassen

Je länger desto besser!

oder

A

♣	Sitz - Stand	bis 5 Punkte	Max.15 Pkte
♦	Fc („Hocke“) – Standsprung	bis 5 Punkte	
♥	Kniesprung – Stand	bis 5 Punkte	

B

♣	½ (halbe) Standschraube - Standsprung	bis 5 Punkte	Max.15 Pkte
♦	Bank – Bauch	bis 5 Punkte	
♥	Grätschwinkelsprg („Grätsche“) – Standsprg.	bis 5 Punkte	

C

♣	Fc („Hocke“) – ½ (halbe) Standschraube	bis 5 Punkte	Max.15 Pkte
♦	Bank – Bauch – Kniesprung	bis 5 Punkte	
♥	Grätsche – Sitz – Stand	bis 5 Punkte	

D

♣	1/1 (ganze) Standschraube – Standsprung	bis 5 Punkte	Max.15 Pkte
♦	Sitz – Stand – ½ Standschraube	bis 5 Punkte	
♥	Kniesprung – Sitz – Stand	bis 5 Punkte	

E

♣	Grätsche – ½ (halbe) Standschraube	bis 5 Punkte	Max.15 Pkte
♦	Stand – Bank – Bauch	bis 5 Punkte	
♥	Hocksitz – Rücken	bis 5 Punkte	

F

♣	Fb („Bücke“) – Standsprung	bis 5 Punkte	Max.15 Pkte
♦	Stand – Knie – ½ Schraube zum Kniesprung	bis 5 Punkte	
♥	Bauch – Stand	bis 5 Punkte	

Makro-Kummel (MAK)

Punkte-Kummel:

Alles 5 - mal

15 Punkte sind das Beste!

Uhren-Kummel:

Springen, bis man 10

Landungen hat und die Zeit

stoppen lassen

Je länger desto besser!

oder

MAK - 1

1)	Hocke – 1/1 Standschraube	bis 5 Punkte	Max.15 Pkte
2)	Sitz – Rücken – Sitz - Stand	bis 5 Punkte	
3)	Bauch – Stand – Hocke	bis 5 Punkte	

MAK - 2

1)	½ Schraube z. Sitz – Stand – Standsprung	bis 5 Punkte	Max.15 Pkte
2)	Grätsche – 1/1 Standschraube – Standsprung	bis 5 Punkte	
3)	Rücken – Stand – Standsprung	bis 5 Punkte	

MAK - 3

1)	Grätsche – 1/1 Standschraube	bis 5 Punkte	Max.15 Pkte
2)	Kniesprung – Sitzsprung	bis 5 Punkte	
3)	Sitz – ½ Schraube z. Stand – Standsprung	bis 5 Punkte	

MAK - 4

1)	Fc (Hocke) – Grätsche	bis 5 Punkte	Max.15 Pkte
2)	Rücken – Stand – Grätsche	bis 5 Punkte	
3)	Bauch – Stand – Fc (Hocke)	bis 5 Punkte	

MAK - 5

1)	½ Schraube z. Knie – ½ Schraube z. Stand – Standsprg.	bis 5 Punkte	Max.15 Pkte
2)	Rücken – Stand	bis 5 Punkte	
3)	Kniesprung – ½ Schraube z. Sitz – Stand	bis 5 Punkte	

MAK - 6

1)	Rolle vorw. – Aufstehen – ½ Standschraube	bis 5 Punkte	Max.15 Pkte
2)	Rücken – Stand – ½ Standschraube – Standsprung	bis 5 Punkte	
3)	Sitz – Stand – 1/1 Standschraube – Standsprung	bis 5 Punkte	

(MINK) Mini-Kurmel

Abkürzungen: S = Salto, v = vorwärts, r = rückwärts, R = Rückensprung, B = Bauchsprung, Sl = Stand, Schr = Schraube, F = Fußsprung, c = gehockt, b = gebückt, a = gestreckt
Alle Kurnmelkisten ab MINK sind aus 5 Übungen aufgebaut, die jeweils bei 5-maligem Durchturnen ohne Unterbrechung und ohne weitere Zwischensprünge 5 Punkte ergeben – bei vorherigem Abbruch die Anzahl der geturnten Durchgänge.
Die Höchstpunktzahl ist somit immer 25.

MINK - 1	<ol style="list-style-type: none"> 1) Bauch – Stand – ½ Standschraube – Standsprung 2) ½ Schr.z.Sitz – ½ Schr.z.Stand – Standsprung 3) Fb („Bücksprungr“) – ½ Standschraube 4) ½ Schr.z.Kniesprung – ½ Schr.z.Sitz – Stand 5) Grätsche – 1/1 Standschraube 	<p>bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte</p>	Max. 25 Pkte
MINK - 2	<ol style="list-style-type: none"> 1) Sitz – Bauch – Stand 2) ½ Schr.z.Sitz – Stand 3) ½ Schr.z.Kniesprung – ½ Schraube z. Stand 4) Sitz – ½ Schraube z. Stand 5) Fb – 1/1 Standschraube 	<p>bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte</p>	Max. 25 Pkte
MINK - 3	<ol style="list-style-type: none"> 1) ½ Schr.z.Bauch – Stand – Standsprung 2) ½ Schr.z.Rücken – Stand – Standsprung 3) ½ Schr.z.Kniesprung – ½ Schraube z.Sitz 4) Rücken – ½ Schr.z.Stand 5) Sitz – ½ Schr.z.Bank – Stand 	<p>bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte</p>	Max. 25 Pkte
MINK - 4	<ol style="list-style-type: none"> 1) ½ Schr.z.Sitz – ½ Schr.z.Stand – ½ Standschraube 2) ½ Schr.z.Bauch – Stand 3) ½ Schr.z.Rücken – Stand 4) ½ Schr.z.Sitz – ½ Schr.z.Bauch – Stand 5) 1/1 Standschraube – Bauch – Stand 	<p>bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte</p>	Max. 25 Pkte
MINK - 5	<ol style="list-style-type: none"> 1) Rücken – Bauch – Stand – Standsprung 2) Bauch – ½ Schr.z.Stand – Standsprung 3) Bauch – Rücken – Stand – Standsprung 4) Rücken – Stand – 1/1 Standschraube 5) Rücken – ½ Schr.z.Bank – Stand 	<p>bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte</p>	Max. 25 Pkte
MINK - 6	<ol style="list-style-type: none"> 1) ½ Schr.z.Bauch – ½ Schr.z.Stand – Standsprung 2) Rücken – Bauch – Stand 3) Bank – ½ Schr.z.Rücken – Stand 4) Rücken – Stand – ½ Schr.z.Rücken – Stand 5) Rücken – ½ Schr.z.Bauch – Stand 	<p>bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte</p>	Max. 25 Pkte

(MAXK) Maxi-Kurmel

Abkürzungen: S = Salto, v = vorwärts, r = rückwärts, R = Rückensprung, B = Bauchsprung, Sl = Stand, Schr = Schraube, F = Fußsprung, c = gehockt, b = gebückt, a = gestreckt
Alle Kurnmelkisten ab MINK sind aus 5 Übungen aufgebaut, die jeweils bei 5-maligem Durchturnen ohne Unterbrechung und weitere Zwischensprünge 5 Punkte ergeben – bei vorherigem Abbruch die Anzahl der geturnten Durchgänge. Die Höchstpunktzahl ist somit immer 25. x – (yv) bedeutet: Nur die Sprünge / Verbindungen in der Klammer wiederholen!

MAXK - 1	<ol style="list-style-type: none"> 1) Bauch – Rücken – Stand 2) Sitz – Bauch 3) Bank – ½ Salto v. – Stand 4) Bank – (½ Schr.z.Rücken – ½ Schr.z.Bank) 5) ½ Schr.z.Bauch – ½ Schr.z.Stand 	<p>bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte</p>	Max. 25 Pkte
MAXK - 2	<ol style="list-style-type: none"> 1) Rücken – ½ Schr.z.Stand – ½ Schr.z.Bauch – Stand 2) ¾ Salto v.(Großform) – Stand – Standsprung 3) Sitz – (½ Schr.z.Bauch – ½ Schr.z.Sitz) 4) Rücken – ½ Salto v.+ ½ Schr.(z.R.) – Stand – Standsprg. 5) 1/1 Salto r.c – Grätsche 	<p>bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte</p>	Max. 25 Pkte
MAXK - 3	<ol style="list-style-type: none"> 1) ¾ Salto v.(Großform) – Stand 2) Bauch – 1/1 Schr.z.Stand – Standsprung 3) Rücken – (½ Schr.z.Bauch – ½ Schr.z.Rücken) 6) Bauch – Rücken 7) 1/1 Salto v.c – Hocke 	<p>bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte</p>	Max. 25 Pkte
MAXK - 4	<ol style="list-style-type: none"> 1) Rücken – Rücken (mit Hüftstreckung und Arme anlegen) 2) ¾ Salto v.(Streckung-Ansatz) – Stand – Hocke 3) Sitz – 1/1 Schr.z.Stand – Standsprung 4) Rücken – 1/1 Schr.z.Stand – Standsprung 5) 1/1 Schr.z.Rücken – ½ Schr.z.Stand – Standsprung 	<p>bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte</p>	Max. 25 Pkte
MAXK - 5	<ol style="list-style-type: none"> 1) ¾ Salto v.lang (auf flachen Rücken) – Stand – Standsprg. 2) R. – ¾ Salto r. („Muffel“) z.Bank – Stand – Standsprung 3) Rücken – ½ Salto v. + ½ Schr. (z.Rücken) – Stand 4) Rücken – 1/1 Schr.z.Stand – Bauch – Stand 5) Sitz – 1/1 Schr.z.Sitz (Oberkörper zurück) – Stand 	<p>bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte</p>	Max. 25 Pkte
MAXK - 6	<ol style="list-style-type: none"> 1) Rücken – ½ Salto v. + ½ Schr. (z.Rücken) 2) Rücken – 1/1 Salto v.(z.Rücken) – Stand 3) Rücken – ¾ Salto r. („Muffel“) – ½ Standschraube 4) R. – ½ Salto v. + 1/1 Schr.(z.Bauch) – Stand – Standsprg. 5) 1/1 Salto r.c – Fe – 1/1 Salto v.c – Grätsche 	<p>bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte bis 5 Punkte</p>	Max. 25 Pkte