
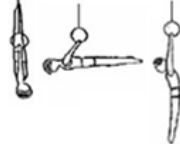
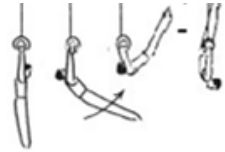
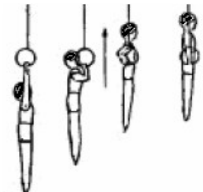
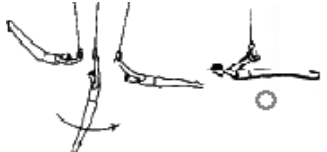




EG	Nationale Elemente - Ringe			
EG I	<p>Rückschwung im Stütz zum Ablegen in den Hang</p> 			
EG II	<p>Langsames gestrecktes Senken über die Hangwaage rücklings in den Hang rücklings</p> 	<p>gestrecktes Heben in den Strecksturz-hang (durch die Hangwaage vorlings) Beugen der Arme erlaubt</p> 	<p>Zugstemme in den Stütz</p> 	
EG III	<p>Rückschwung in die Hangwaage rücklings (2s)</p> 			
EG IV	<p>Salto vorwärts gehockt (auch mit 1/2 oder 1/1 Drehung)</p> 	<p>Salto rückwärts gehockt (auch mit 1/2 oder 1/1 Drehung)</p> 	<p>Stemme rückwärts und Salto rückwärts gehockt (Köste)</p> 