



Elemente - Reck

Kür modifiziert (KM) LK 1 - 4

Gerätturnen männlich

Stand 01.01.2015

Gültig ab 01.01.2015

häufig gezeigte Elemente (nicht vollständig)

EG	Nationales Element (NE) = 0,0 P LK 1: NE erfüllt nicht EG LK 2+3 : NE erfüllt EG,	häufige A- Teile (Wert 0,2)	häufige B - Teile (Wert: 0,4)	häufige C - Teile (Wert: 0,6)
EG I		Stemme rw i. d. Handstand	Pirouette in den Hang	
	Stemmaufschwung rw in den Stütz (auch mit Umspringen)	Riesenumschwung vorwärts	Riesenumschwg. vw m. 1/1 LAD i.Zwgr.	Riesenumschwg.vw m.1/1 LAD i. d. Ellgriff
	Vorschwung mit 1/2 LAD (gesprungen)	dto. mit LAD		
	Umspringen aus dem Vor-oder Rückschwung	Riesenumschwung rückwärts	Riesenumschwg. rw m. 1/2 LAD i.Ellgr.	
		dto. mit LAD	Riesenumschwg. rw gesprungen	
EG II	Kippaufschwung, Überkehren i.d. Hang	Umschwung vw m. Rückgrätschen	Stemme rw u. Bücke m. 1/2 LAD i d. Hang	Markelov gegrätscht
		i. d. Hang (auch aus d. Kippe)	Stemme rw u. Kehre m. 1/4LADi d. Hang	Tkatchev, Jägersalto
EG III	Kippaufschwung i.d. Stütz (auch Laufkippe)	Kippe in d. Handstand o. Handstd. m.1/2LAD	Handstd. , Felge vw i.d. Hstd. (Weiler)	
	Fallkippe i.d. Stütz		Endo (auch aus dem Vorschwung)	
	Kippaufschwung gespreizt	Freier Felgunterschwung d.d. Handstd.	Endo mit 1/2 LAD	Endo m.1/1 LAD i. d. Zwiegriff
	Kippaufschwung rücklings vw /rw		Stalder	
	Kippumschwung rücklings vw /rw (auch gegrätscht)		Stalder m. 1/2 LAD	Stalder m. 1/2 LAD i.d. Ellgriff
	freier Felgumschwung rw (waagerecht)			
	Hüftumschwung rückwärts			
	Umschwung vorwärts mit geschlossenen oder gegrätschten Beinen			
	Aufbückumschwung rückwärts gebückt oder gegrätscht			
	Felgabschwung (aufgegrätscht, aufgebückt o. frei) m. 1/2 LAD z. Vorschwung			
Aufschwung o. Riesenselgaufschwung i.d. Stütz				
EG IV	Vorschwung im Hang rl , 1/2 LAD i.d. Hang oder Stütz	Überschlag rl rw i.d. Hang rückl.	Adler 45°	Adler durch d. Handstand
	Felgab-,oder aufschwung, Umspringen i.d. Ellgriff und Stemmaufschwung rückwärts	Riesen rw m. Ein-u.Ausschultern	Riesenumschwg. m. Ellgriff	
EG V	Hocke, Bücke oder Grätsche	Hecht (auch m. 1/2 LAD	Doppelsalto rw geh o. geb	Doppelsalto rw gestreckt
	Felgabschwung (aufgegrätscht, aufgebückt o. frei), auch m. 1/2 LAD o. Salto vw			Doppelsalto vw geh o. geb (auch m. 1/2 LAD)
	Salto vw geh (auch mit 1/2 LAD)	Salto vw geb o. gestreckt (auch m. LAD)	Salto vw m. 1/1 o.3/2 LAD	Salto vw m. 2/1 o.5/2 LAD
	Salto rw geh (auch mit 1/2 LAD)	Salto rw geb.o. gestreckt (auch m. 1/2 o. 1/1 LAD)	Salto rw m. 3/2 o.2/1 LAD	Tsukahara

Hinweis: In der LK 4 - AK 60+/ Tiefgerät