












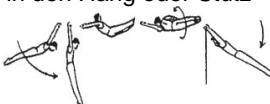
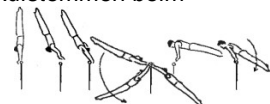





EG	Nationale Elemente - Reck			
EG I	<p>Stemme rückwärts in den Stütz</p> 	<p>gesprungene Pendeldrehung</p> 	<p>Umspringen aus Vor- oder Rückschwung</p> 	
EG II	<p>Kippaufschwung, Überkehren in den Hang</p> 			
EG III	<p>Langhangkippe in den Stütz (in LK 4 auch Laufkippe oder gespreizt)</p> 	<p>Fallkippe in den Stütz</p> 	<p>Hüftumschwung rückwärts mit geschlossenen oder gespreizten Beinen (in LK 4 zwei Elemente)</p> 	<p>Hüftumschwung vorwärts mit geschlossenen oder gespreizten Beinen (in LK 4 zwei Elemente)</p> 
	<p>Felgumschwung (freie Felge) min. waagrecht</p> 	<p>Felgabschwung (frei, aufgrätscht oder aufgebückt) mit 1/2 Drehung in den Vorschwung</p> 	<p>Kippaufschwung rücklings vorwärts/rückwärts (auch gespreizt) (in LK 4 zwei Elemente)</p> 	<p>Aufgrätsch- oder Aufbückumschwung zum Handstand</p> 
	<p>Aufschwung (Hüftaufzug) oder Riesenfelg-aufschwung in den Stütz</p> 	<p>Vorschwung im Hang rücklings, 1/2 Drehung in den Hang oder Stütz</p> 	<p>Felgab- oder aufschwung, Umspringen in den Ellgriff und Aufstemmen beim Rückschwung in den Stütz</p> 	
EG IV	<p>Hocke, Bücke oder Grätsche</p> 	<p>Salto rückwärts gehockt (auch mit 1/2 Drehung)</p> 	<p>Felgabschwung (frei, aufgrätscht oder aufgebückt, auch mit 1/2 Drehung oder Salto vorwärts)</p> 	<p>Salto vorwärts gehockt (auch mit 1/2 Drehung)</p> 