

RECK

	Nationales Element (NE) = 0,0 Pkt. LK 1: NE erfüllt <u>nicht</u> 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	Stemmaufschwung rw. in den Stütz (auch mit Umspringen)	Stemme rückw. i.d. Handstand m. 1/2 Dr.	Riesenumschw. vorw. m. 1/1 Dr. i. Zwgr.	Riesenumschw.vorw.m.1/1 Dr. i.Ellgr.
	gesprungene Pendeldrehung (min. 45°)	Riesenumschwung vorwärts	Riesenumschw. rückw. gesprungen	
	Umspringen aus dem Vor- oder Rückschwung	Riesen vorw. mit 1/2 Drehung	Riesenumschw. rückw.m. 1/2 Dr, i.Ellgr.	Riesenumschw. rückw. gespr. mit 1/1 Dr.
		Riesenumschwung rückwärts	Ellgriff-Riesenumschwung	
EG II	Kippaufschwung mit Überkehren i.d. Hang		Stemme rückw. u. Bücke m. 1/2 Dr.i d. Hang (Voronin)	Gienger
			Stemme rückw. u. Kehre m. 1/4Dr.i d. Hang	Tkatchev gegrätscht / gebückt
EG III	Langhangkippe i.d. Stütz (auch Laufkippe)	Kippe in d. Handstand o. Handstd. m.1/2Dr.	Handstd. , Felge vorw. i.d. Hstd.(Weiler)	
	Fallkippe i.d. Stütz		Kamm- o. Zwiegriffkippe mit 1/1 Dr. z. Zwiegr.	Weiler m.1/1 Dr. i.d. Zwiegriff
	Aufgrätsch- o. Aufbückumschwung zum Handstand			
	Kippaufschwung rücklings vw./rw. (auch gespreizt) (bei LK 4 zwei versch. NE)		Endo	Endo m.1/1 Dr. i.d. Zwiegriff
	Felgumschwung (Freie Felge) mind. waagrecht	Freier Felgumschwung durch den Handstd.	Endo mit 1/2 Dr.	Stalder m. 1/2 Dr. i.d. Zwiegriff
	Grätschumschwung vorw. (Endo) o. rückw. (Stalder) mind. waagrecht			
	Hüftumschwung rückw. mit geschl. o. gespreizten Beinen (bei LK 4 versch. NE)			
	Hüftumschwung vorw. mit geschl. oder mit gespr. Beinen (bei LK 4 zwei versch. NE)		Stalder	Adler durch d. Handstand
	Felgabschwung (aufgegr., aufgeb. o. frei) m. 1/2 Dr. z. Vorschwung	Umschwung vorw. m. Rückgrätschen i. d. Hang (auch aus d. Kippe)	Stalder m. 1/2 Dr.	
	Hüftaufzug, Aufschwung o. Riesenfelgaufschwung i.d. Stütz			
	Vorschwung im Hang rl., 1/2 Dr. i.d. Hang oder Stütz	Überschlag rückl. rückw. i.d. Hang rückl.		
Felgab-,oder aufschwung, Umspringen i.d. Ellgriff und Stemmaufschwung rückwärts				
EG IV	Hocke, Bücke oder Grätsche	Hecht (auch m. 1/2 Dr.)	Doppelsalto rückw. geh. o. geb.	Doppelsalto rückw. gestreckt
	Felgabschwung (aufgegr., aufgeb. o. frei), auch m. 1/2 Dr. o. Salto vw.	Salto vorw. geb.o.gestr. (auch m. 1/2 Dr.)		Doppelsalto vorw. geh.o.geb. (auch m. 1/2 Dr.)
	Salto vw. geh.(auch mit 1/2 Drehung)	Salto rückw. geb.o.gestr. (auch m. 1/2 oder 1/1 Dr.)	Salto vorw. gestr. m. 1/1 o.3/2 Dr.	Salto vorw. gestr. m. 2/1 o.5/2 Dr.
	Salto rw. geh. (auch mit 1/2 Drehung)		Salto rückw. gestr. m. 3/2 o.2/1 Dr.	Doppels. rückw. mit 1/1 Dr. (Tsukahara)