

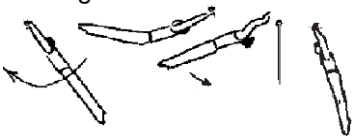

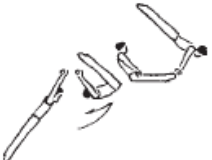







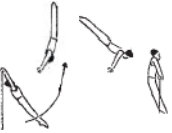
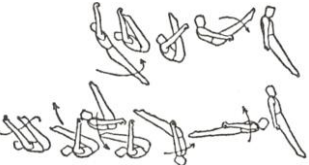
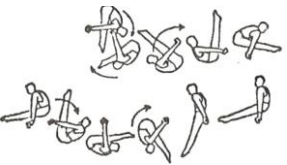

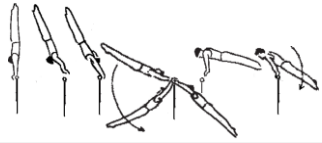

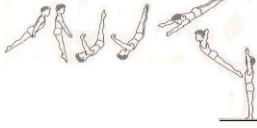

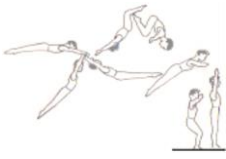


EG	Nationale Elemente - Reck			
EG I	<p>Stemme rw. i.d. Stütz (auch mit Umspringen)</p> 	<p>gesprungene Pendeldrehung (mind.45°)</p> 	<p>Umspringen aus dem Vor-oder Rückschwung</p> 	
EG II	<p>Kippeaufschwung, Überkehren i.d. H_a</p> 			
EG III	<p>Langhangkippe i.d. Stütz (auch Laufkippe)</p> 	<p>Fallkippe in den Stütz</p> 	<p>Hüftumschwung rückwärts</p> 	<p>Umschwung vorwärts mit geschlossenen oder quergegrätschten Beinen</p> 
EG III	<p>Felgumschwung (Freie Felge) mind. waagrecht</p> 	<p>Felgabschwung (aufgegr., aufgeb. oder frei) m. 1/2 Dr. in den Vorschwung</p> 	<p>Kippaufschwung gespreizt</p> 	<p>Aufgrätsch- o. Aufbückumschwung zum Handstand</p> 
EG III	<p>Aufschwung(Hüftaufzug / Riesenfelgaufschwung in den Stütz</p> 	<p>Kippaufschwung rücklings vw./rw.</p> 	<p>Kippumschwung rücklings vw./rw.(auch gegrätscht)</p> 	

EG	Nationale Elemente - Reck			
	<p>Vorschwing im Hang rücklings, 1/2 Dr. in den Hang oder Stütz</p> 	<p>Felgab- oder aufschwung, Umspr. i.d. Ellgr. U. Aufst. b. Rückschw. i.d. Stütz</p> 		
EG IV	<p>Hocke, Bücke oder Grätsche</p> 		<p>Felgab- und aufschwung (aufgegr., aufgeb. oder frei), auch m. 1/2 Dr. o. Salto vorwärts</p> 	<p>Salto vw. geh. (auch m. 1/2 Dr.) o. geb.</p> 
	<p>Salto rückwärts geh. (auch m. 1/2 Dr.) oder gebückt</p> 			<p>Hinweis: Felgab- und aufschwung = "Unterschwung"</p>