

EG		Nationale Elemente - Reck			
EG I		Stemme rückwärts in den Stütz (auch mit Um- 	gesprungene Pendeldrehung (mindestens 45°) 	Umspringen aus dem Vor-oder Rückschwung 	
EG II	Kippaufschwung, Überkehren in den Hang 				
EG III	Langhangkippe in den Stütz (auch Laufkippe) 	Fallkippe in den Stütz 	Hüftumschwung rückwärts mit geschlossenen oder gespreizten Beinen (bei LK 4 zwei verschiedene NE) 	Hüftumschwung vorwärts mit geschlossenen oder gespreizten Beinen (bei LK 4 zwei verschiedene NE) 	
	Felgumschwuna (Freie Felae) mindestens waagrecht 	*Felgabschwung (aufgegrätscht, aufgebückt oder frei) mit 1/2 Drehung in den Vor- 	Kippaufschwung rücklings vorwärts/ rückwärts. (auch gespreizt) (bei LK 4 zwei verschiedene NE) 	Aufgrätsch- oder Aufbückumschwung zum Handstand 	
	Aufschwung (Hüftaufzug)/ Riesenfelgaufschwung in den Stütz 	Vorschwung im Hang rücklings, 1/2 Drehung in den Hana oder Stütz 	Felgab- oder aufschwung, Umspringen in den Ellgriff und Aufstemmen beim Rückschwung in den Stütz 	Grätschumschwung vorwärts (Endo) oder rückwärts (Stalder) mindestens waagrecht 	
EG IV	Hocke, Bücke oder Grätsche 	Salto rückwärts gehockt (auch mit 1/2 Drehung) 	Felgabschwung (aufgegrätscht, aufgebückt oder frei), auch mit 1/2 Drehung oder Salto vorwärts 	Salto vorwärts gehockt (auch mit 1/2 Drehung) oder gebückt 	

it