






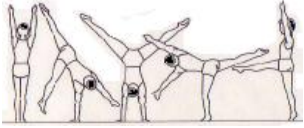


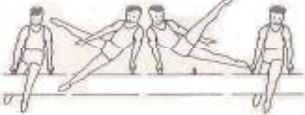



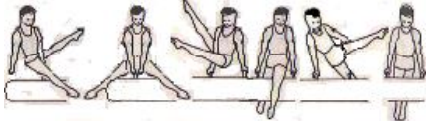




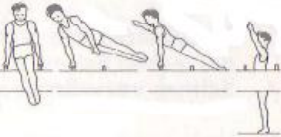
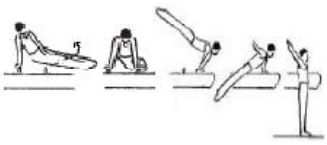
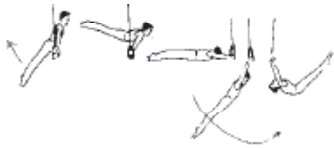

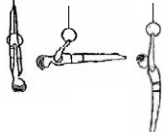
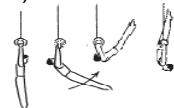
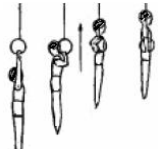





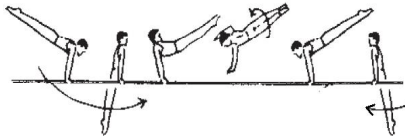
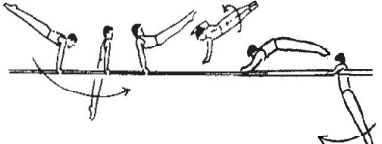


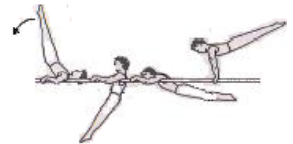
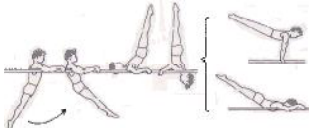




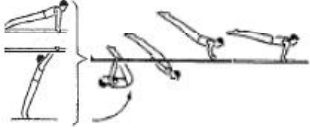
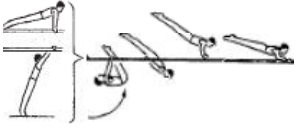

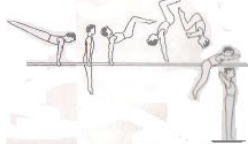
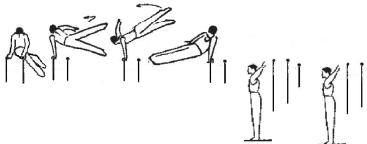

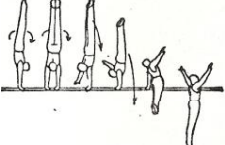
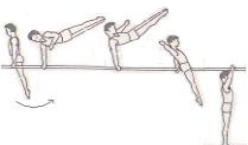
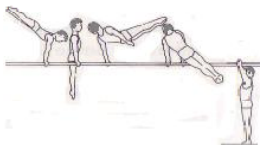















Nationale Elemente - Boden				
EG I	Winkel- oder Grätschwinkelstütz (2s) 	Ellbogenstützwaage (2s) 	Heben i.d. Handstand, geb. Arme und geb. Hüfte 	Strecksprung mit 1/1 Drehg. 
EG I	Handstand, Abrollen 	Rolle rückwärts durch den Handstand 	Healy 	Handstützüberschlag seitwärts (Rad) 
EG II	Sprung- / Flugrolle 			
EG III				
EG IV	Rondat (Radwende) 			






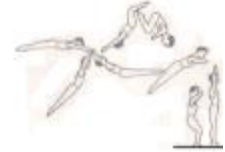
Nationale Elemente - Pauschenpferd			
EG I	<p>Unterkreisen rückwärts</p> 	<p>Unterkreisen vorwärts (auch als Angang)</p> 	<p>Schweiz einfach (Suisse simple)</p> 
EG II	<p>Kreisflanke im Wechselstütz</p> 		
EG III	<p>Wanderspreizen</p> 		<p>Wandern seitwärts 1/3 (in den Stütz rücklings)</p> 
EG IV	<p>Kehre in den Stütz rücklings (auch aus der Thomasflanke)</p> 	<p>Tschechenkehre als Angang</p> 	
EG V	<p>Kehre aus Kreisflanke</p> 	<p>Rückflanken m. 1/4 Dr. i.d. Querstand</p> 	<p>Wende</p> 

Nationale Elemente - Ringe				
EG I	Rückschwung im Stütz zum Ablegen in den Hang 			
EG II				
EG III	Rückschwung i.d. Hangwaage rl. (2s) 			
EG IV	Langsames gestr. Senken über die Hangwaage rl. i.d. Hang rl. 	Heben mit gestrecktem Körper in den Strecksturzhang (durch die Hangwaage vl.) 		
	Zugstemme in den Stütz 			
EG V	Salto vv. geh. (auch m. 1/2 Drehung) 	Salto rw. geh. (auch m. 1/2 Drehung) 		

EG		Nationale Elemente - Barren			
EG I		Vorgrätschen in den Stütz (als Angang) 	Salto vorwärts in den Oberarmstütz 	Tschechenwende (auch als Angang) 	
		Stützkehre vorwärts in den Stütz 	Stützkehre vorwärts i.d. Oberarmstütz 	Stützkehre rw. i.d. Oberarmstütz (mind. waagrecht) 	Ellbogenstützwaage (2s) 
EG II		Stemme rückwärts in den Stütz 		Rolle rückwärts i.d. Hang oder Stütz 	
		Oberarmstand / Schulterstand (2s) 	Oberarmkippe in den Stütz 		

EG	Nationale Elemente - Barren			
EG III	<p>Moystemme in den Oberarmstütz</p> 		<p>Fallkippe in den Stütz</p> 	
EG IV	<p>Felgumschwung in den Stütz (nicht Handstand)</p> 	<p>Felgumschwung in den Oberarmstütz</p> 		
EG V	<p>Salto vorwärts geh. (auch m. 1/2 Dr.)</p> 	<p>Salto rückwärts geh. (auch m. 1/2 Dr.)</p> 	<p>Fechterflanke aus dem Außenquersitz</p> 	
EG V	<p>Drehwende geh., geb., gestr.</p> 	<p>Holländer</p> 	<p>Wende m. 1/2 Drehung (Wendekehre)</p> 	<p>Kehre m. 1/2 Drehung</p> 

EG	Nationale Elemente - Reck			
EG I	<p>Stemmaufschwung rw. i.d. Stütz (auch mit Umspringen)</p> 	<p>Vorschwing mit 1/2 Drehung (gesprungen)</p> 	<p>Umspringen aus dem Vor-, oder Rückschwung</p> 	
EG II	<p>Kippaufschwung, Überkehren i.d. Hang</p> 			
EG III	<p>Kippaufschwung i.d. Stütz</p> 	<p>Fallkippe in den Stütz</p> 	<p>Hüftumschwung rückwärts</p> 	<p>Hüftumschwung vorwärts</p> 
EG III	<p>freier Felgumschwung rw. ( waagrecht)</p> 	<p>Felgabschwung (aufgegr., aufgeb. oder frei) m. 1/2 Dr. in den Vorschwing</p> 		
EG III	<p>Aufschwung / Riesenfelgaufschwung in den Stütz</p> 	<p>Kippaufschwung rücklings ww./rw.</p> 	<p>Kippumschwung rücklings ww./rw.(auch gegrätscht)</p> 	

EG	Nationale Elemente - Reck			
EG IV	<p>Vorschung im Hang rücklings, 1/2 Dr. in den Hang oder Stütz</p> 	<p>Felgabschwung (=Unterschwung) , Umspr. i.d. Ellgriff und Stemmaufschwung rückwärts</p> 		
EG V	<p>Hocke, Bücke oder Grätsche</p> 		<p>Felgabschwung (aufgegr., aufgeb. oder frei), auch m. 1/2 Dr. o. Salto vorwärts</p> 	<p>Salto ww. geh. (auch m. 1/2 Dr.)</p> 
	<p>Salto rückwärts geh. (auch m. 1/2 Dr.)</p> 			
				<p><b>Hinweis:</b> Felgabschwung = "Unterschwung"</p>