












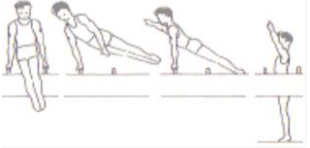



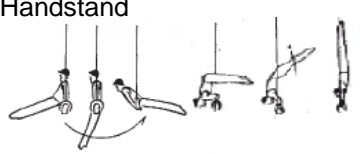

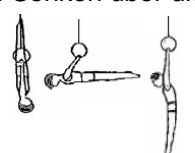

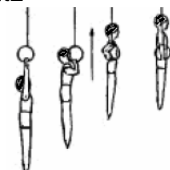

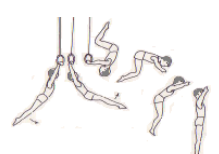


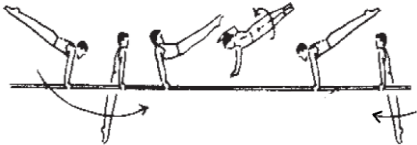

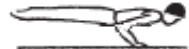
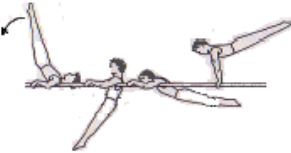




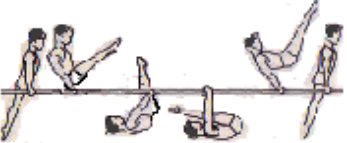
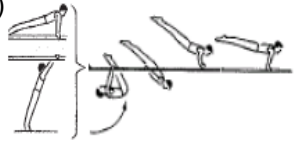
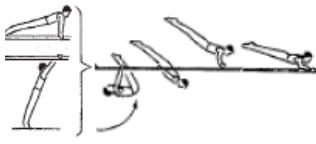

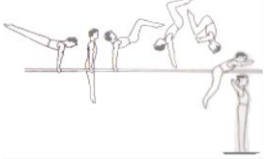
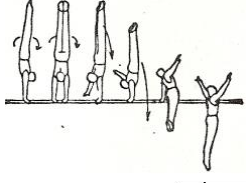


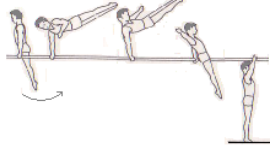

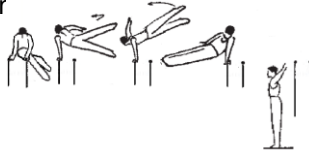




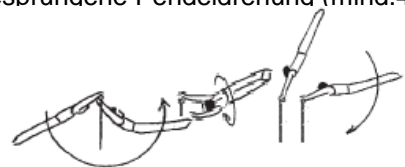
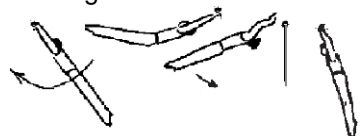

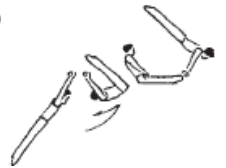







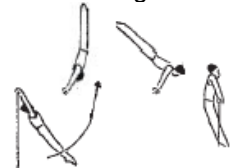
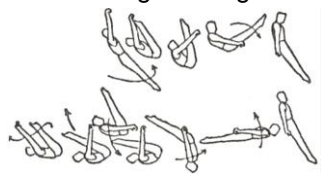
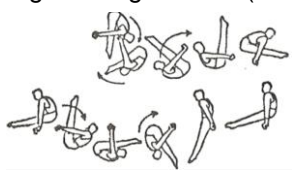
EG		Nationale Elemente - Boden			
EG I	Winkel- oder Grätschwinkelstütz (2s)	Ellbogenstützwaage (2s)	Heben i.d. Handstand, geb. Arme und geb. Hüfte	Sprung oder Drehung auf einem Bein (min. 1/1 Drehung)	
	Handstand, Abrollen	Rolle rückwärts durch den Handstand	Healy	Handstandstützüberschlag seitwärts (Rad)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


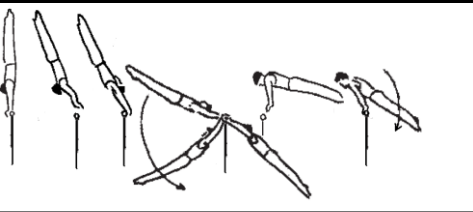



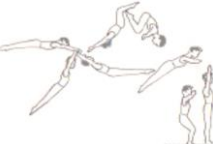
EG	Nationale Elemente - Pauschenpferd			
EG I	<p>Unterkreisen rückwärts</p> 	<p>Unterkreisen vorwärts (auch als Angang)</p> 	<p>Schweiz einfach (Suisse simple)</p> 	<p>Wanderhüpfen (ohne Schere)</p> 
EG II	<p>Kreisflanken im Wechselstütz</p> 		<p>Thomasflanke im Wechselstütz</p> 	
EG III	<p>Wander- oder Drehspreizen</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> 	

EG		Nationale Elemente - Ringe		
EG I	Rückschwung im Stütz zum Ablegen in den Hang 			
EG II	Auf-/Umschwung vorw./rückw. mit gebeugten Armen in den Handstand 	Rückschwung im Stütz m. geb. Armen in den Handstand 		
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 (d.d. Hangwaage vl.) 	Zugstemme in den Stütz 	
EG V	Salto vw. geh. (auch m. 1/2 Drehung) 	Salto rw. geh. (auch m. 1/2 Drehung) 		

EG		Nationale Elemente - Barren			
EG I		Vorgrätschen am Barrenende z. Stütz 	Salto vorwärts in den Oberarmstütz 		
	Stützkehre vorwärts 	Tschechenkehre oder Drehwende(auch als Angang) 		Ellbogenstützwaage (2s) 	
EG II		Stemme rückwärts in den Stütz 		Rolle rückwärts i.d. Hang oder Stütz 	
	Oberarmstand / Schulterstand (2s) 	Oberarmkippe 			
EG III	Moystemme in den Oberarmstütz 	Fallkippe in den Stütz 			

EG	Nationale Elemente - Barren			
EG IV	Felgumschwung in den Stütz (nicht Handstand) 	Felgumschwung in den Oberarmstütz 		
	Salto vorwärts geh. (auch m. 1/2 Dr.) 	Salto rückwärts geh. (auch m. 1/2 Dr.) 		Holländer 
EG V	Drehwende geh., geb., gestr. 	Handstand auf 1 Holm, Abgrätschen/ Abhocken 	Wende m. 1/2 Drehung (Wendekehre) 	Kehre m. 1/2 Drehung (Kehrwende) 
	Fechterflanke aus dem Außer 	Drehkehre 		

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<sub>e</sub></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 Vorsc</p> 	<p>Kippaufschwung gespreizt</p> 	<p>Aufgrätsch- o. Aufbückumschwung zum Handstand</p> 
EG III	<p>Aufschwung / Riesenfelgaufschwung in den Stütz</p> 	<p>Kippaufschwung rücklings vw./rw.</p> 	<p>Kippumschwung rücklings vw./rw.(auch gegrätscht)</p> 	

EG	<b>Nationale Elemente - Reck</b>			
EG IV	<p>Vorschwung im Hang rücklings, 1/2 Dr. in den Hang oder Stütz</p> 	<p>Felgab- oder aufschwung, Umspr. i.d. Ellgriff und Aufstemmen b. Rückschwung i.d. Stütz</p> 		
EG V	<p>Hocke, Bücke oder Grätsche</p> 		<p>Felgab- oder 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> 
EG V	<p>Salto rückwärts geh. (auch m. 1/2 Dr.) oder gebückt</p> 			<p>Hinweis: Felgab- oder aufschwung = "Unterschwung"</p>