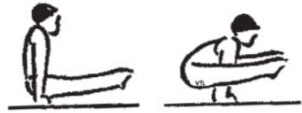






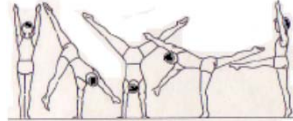















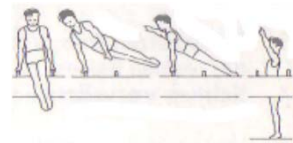



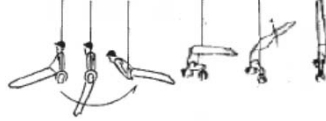


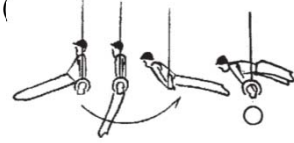
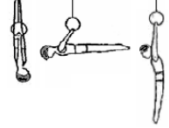
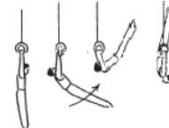
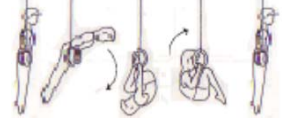

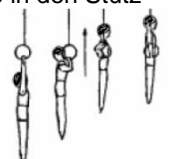

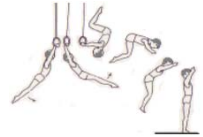



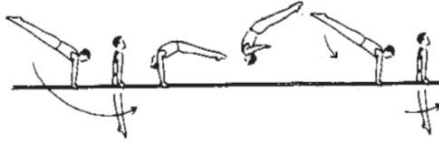
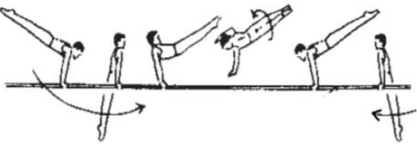
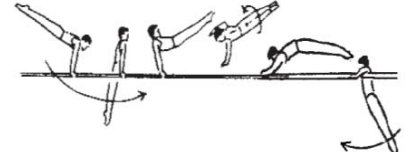
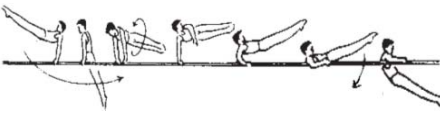



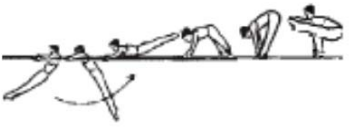

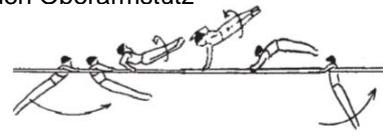
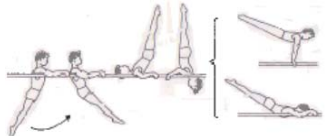


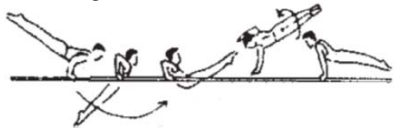




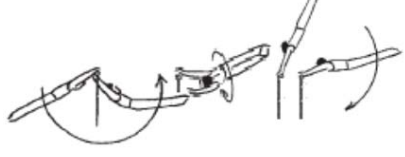










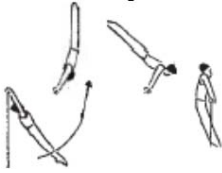
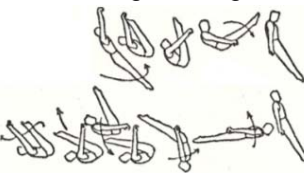

Nationale Elemente - Boden				
EG I	Winkel- oder Grätschwinkelstütz (2s) 	Ellbogenstützwaage (2s) 	Heben i.d. Handstand, geb. Arme und geb. Hüfte 	Sprung oder Drehung auf einem Bein (min. 1/1 Drehung) 
	Handstand, Abrollen 	Rolle rückwärts durch den Handstand 	Healy 	Handstandstützüberschlag seitwärts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

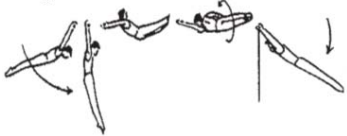
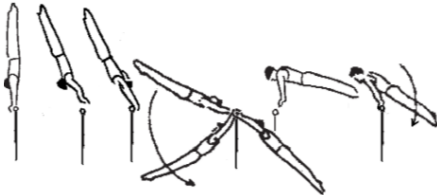

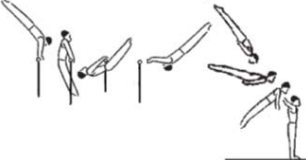


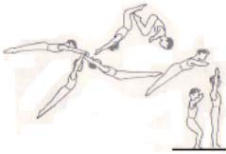

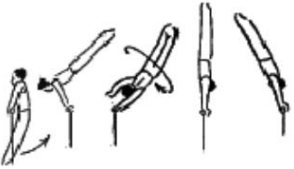
Nationale Elemente - Pauschenpferd				
EG I	<p>Unterkreisen rückwärts</p> 	<p>Unterkreisen vorwärts (auch als Angang)</p> 	<p>Schweiz einfach (Suisse simple)</p> 	
EG II	<p>Kreisflanken im Wechselstütz</p> 	<p>Kreisflanken mit 1 Pausche zwischen den Händen</p> 	<p>Thomasflanke im Wechselstütz</p> 	<p>Thomasflanke mit 1 Pausche zwischen den Händen</p> 
EG III	<p>Wanderspreizen</p> 	<p>Wanderhüpfen (ohne Schere)</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 mit 1/2 Drehung</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	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) 	Schleudern i.d. Hangwaage vl. (2s) 	Rückschwung im Stütz i.d. Stützwaage gegrätscht () 	
EG IV	Langsames gestr. Senken über die Hangwaage rl. i.d. Hang rl. 	Heben mit gestrecktem Körper in den Strecksturzhang (d.d. Hangwaage vl.) 	Felge vorwärts (Rolle) gehockt in den Stütz 	Felge rückwärts gehockt in den Stütz 
	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	<p>Heben in den Handstand mit gebeugten Armen und gebeugter Hüfte</p> 	<p>Vorgrätschen am Barrenende z. Stütz</p> 	<p>Salto vorwärts in den Oberarmstütz</p> 	<p>Überschlag (Luftrolle) in den Stütz</p> 	
	<p>Stützkehre vorwärts in den Stütz</p> 	<p>Stützkehre vorwärts i.d. Oberarmstütz</p> 	<p>Stützkehre rw. i.d. Oberarmstütz (mind. waagrecht)</p> 	<p>Ellbogenstützwaage (2s)</p> 	
	<p>Stützwaage gegr./geschl. Beine (2s)</p> 	<p>Tschechenkehr (auch als Angang)</p> 			
EG II	<p>Stemme rw. i.d. Grätschwinkelstütz</p> 	<p>Stemme rückwärts in den Stütz</p> 	<p>Stemme vorwärts mit 1/2 Drehung in den Oberarmstütz</p> 	<p>Rolle rückwärts i.d. Hang oder Stütz</p> 	
	<p>Oberarmstand / Schulterstand (2s)</p> 	<p>Oberarmkippe</p> 	<p>Beugestützschwingen vorw./rückw. mit 1/2 Drehung in den Stütz</p> 		

EG		Nationale Elemente - Barren			
EG III	Moystemme in den Oberarmstütz	Riesenfelgumschwung in den Stütz	Hangkippe (Schwebekippe) mit 1/2 Drehung in den Oberarmstütz	Kippe aus dem Strecksturzhang (Barrenende) in den Stütz	
	Fallkippe in den Stütz				
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.)	aus dem Hang am Holmende, Salto rw.	Holländer	
EG V	Drehwende geh., geb., gestr.	Handstand auf 1 Holm, Abgrätsch./ - r	Wende m. 1/2 Drehung (Wendekehre)	Kehre m. 1/2 Drehung (Kehrwende)	
	Fechterflanke aus dem Außenquersitz				

EG	Nationale Elemente - Reck			
EG I	<p>Stemme rückwärts mit Kreisgrätsche</p> 	<p>Stemme rw. i.d. Stütz (auch mit Umspringen)</p> 	<p>gesprungene Pendeldrehung (mind.45°)</p> 	<p>Umspringen i.d. Ellgriff (mit beiden Händen gleichzeitig)</p> 
EG II	<p>Kippeaufschwung, Überkehren i.d. Hang</p> 			
EG III	<p>Langhangkippe i.d. Stütz</p> 	<p>Fallkippe in den Stütz</p> 	<p>Hüftumschwung rückwärts</p> 	<p>Hüftumschwung vorwärts</p> 
	<p>Felgumschwung (Freie Felge) mind. waagrecht</p> 	<p>Felgabschwung (aufgegr., aufgeb. oder frei) m. 1/2 Dr. in den Vorschwung</p> 	<p>Freier Felgabschwung (Stalder) gegr./geb. (auch m. 1/2 Dr.)</p> 	<p>Aufgrätsch- o. Aufbückumschwung zum Handstand</p> 
<p>Aufschwung / Riesenfelgaufschwung in den Stütz</p> 	<p>Kippaufschwung rücklings vw./rw.</p> 	<p>Kippumschwung rücklings vw./rw.</p> 		

EG	Nationale Elemente - Reck			
EG IV	<p>Vorschwing im Hang rücklings, 1/2 Dr. in den Hang oder Stütz</p> 	<p>Felgaufschwung oder aus Handstandposition, Umspr. i.d. Ellgriff und Aufstemmen b. Rückschwung i.d. Stütz</p> 		
EG V	<p>Hocke, Bücke oder Grätsche</p> 	<p>Felgabhechten o. -abgrätschen</p> 	<p>Felgabschwung (aufgegr., aufgeb. oder frei), auch m. 1/2 Dr. o. Salto vorwärts</p> 	<p>Salto vw. geh. (auch m. 1/2 Dr.) o. geb. o. gestr.</p> 
EG V	<p>Salto rückwärts geh. (auch m. 1/2 Dr.) oder gebückt</p> 			
ohne EG	<p>Umspringen im Rück- oder Vorschwing</p> 	<p>Rückschwung in den Handstand, 1/2 Drehung</p> 		<p>Hinweis: Felgabschwung = "Unterschwung"</p>