



## Elementkatalog RECK / STUFENBARREN

Basisstufe + Schule	Oberstufe
Sprung in den Stütz <u>oder</u> Hüftaufschwung (auch a.d. Schwung)	Hüftumschwung vorlings vorwärts
Hüftumschwung vorlings rückwärts <u>oder</u> Freie Felge	Kippe (freie Auswahl)
Hüftumschwung vorlings vorwärts	Unterschwung (auch als Abgang)
Kippe (freie Auswahl)	Freie Felge
Kniehangab- und aufschwung <u>oder</u> zweite/andere Kippe (freie Auswahl)	Ausgrätschen <u>oder</u> Schwungstemme rückwärts
Hüftabschwung vorlings vorwärts <u>oder nur für Vereine:</u> 4 Schwünge (2x vor- und 2x rückschwingen)	4 Schwünge (2x vor- und 2x rückschwingen <u>oder</u> Element über/durch den Handstand
Sitzumschwung <u>oder</u> Schwung mit ½ Drehung (nicht als Abgang) <u>oder</u> Holmwechsel	Schwung mit ½ Drehung (nicht als Abgang) <u>oder</u> Holmwechsel
Spreizumschwung (Mühle) <u>oder nur für Vereine:</u> Salto rw. aus dem Hangverhalten	Schwunghüftaufschwung aus dem Hangverhalten <u>oder</u> zweite/andere Kippe (freie Auswahl)
Rückschwung aus dem Seitstütz vorlings (auch zum Niedersprung)	Riesenfelge <u>oder</u> Handstand mit ½ Drehung
Unterschwung (auch als Abgang) <u>oder</u> Hocke/Hockwende als Abgang	Salto rückwärts aus dem Hangverhalten