



Elementkatalog RECK

Sprung in den Stütz oder Hüftaufschwung

Hüftumschwung vorlings rückwärts
oder Freie Felge

Hüftumschwung vorlings vorwärts

Kippe (freie Auswahl)

Kniehangab- und aufschwung
oder zweite=andere Kippe (freie Auswahl)

Hüftabschwung vorlings vorwärts

Sitzumschwung

Spreizumschwung (Mühle)

Rückschwung aus dem Seitstütz vorlings
(auch zum Niedersprung)

Unterschwung oder Hocke/Hockwende