

## Häufig geturnte Elemente am Hochreck

SW	Nr.	STG	Element
5	40115	4.01	Stütz vl., aufgrätschen zum Stand
5	40116	4.01	Stütz vl., aufbücken zum Stand
7	40117	4.01	Stütz vl., aufstossen zum Handstand geschlossene oder gegr. Beine
6	40118	4.01	Aus Handstandposition im Ristgriff 1/2 Dr. zum Ristgriff
6	40119	4.01	Aufgrätschen zur Stange aus Riesenfelge rw./aus Handstand
7	40120	4.01	Aufbücken zur Stange aus Riesenfelge rw./aus Handstand
5	40121	4.01	Aufgrätschen zur Stange aus Riesenfelge vw./aus Handstand
6	40122	4.01	Aufbücken zur Stange aus Riesenfelge vw./aus Handstand
5	40123	4.01	Hangkehre
5	40124	4.01	Hangkehre zum Nsprg.
4	40204	4.02	Felge rw.
6	40205	4.02	Freie Felge rw. (mind. 45°)
7	40206	4.02	Freie Felge rw. zum Handstand
5	40221	4.02	Hang, Felgaufzug
5	40222	4.02	Vorschung und Felgaufschwung
7	40225	4.02	Ristriesenfelge (Riesenfelge rw)
7	40226	4.02	Kammriesenfelge (Riesenfelge vw.)
7	40228	4.02	Riesenfelge vw. 1/2 Dr. zum Vschwg. im Ristgriff (Kamm/Rist)
7	40229	4.02	Riesenfelge rw. 1/2 Dr. zur Riesenfelge vw. (Rist/Kamm)
5	40301	4.03	Schwunganreissen oder Konterschwung
4	40303	4.03	Aus Stütz: Unterschwingung zum Rückschwung
4	40304	4.03	Aus Stütz: Unterschwingung zum Niedersprung
5	40305	4.03	Aus Stütz: Unterschwingung mit 1/2 Dr. zum Vorschung
5	40306	4.03	Aus Stütz: Unterschwingung mit 1/2 Dr. zum Niedersprung
5	40309	4.03	Grätschunterschwingung zum Niedersprung
5	40310	4.03	Grätschunterschwingung zum Rückschwung
6	40311	4.03	Bückunterschwingung zum Niedersprung
6	40312	4.03	Bückunterschwingung zum Rückschwung
5	40409	4.04	Grätschumschwung vw. im Kammgriff
5	40410	4.04	Grätschumschwung rw. im Ristgriff
6	40411	4.04	Grätschfleurier
7	40412	4.04	Bückfleurier
7	40413	4.04	Grätschumschwung rw. zum Handstand
7	40414	4.04	Grätschumschwung vw. zum Handstand
6	40415	4.04	Bückumschwung rw. im Ristgriff
6	40416	4.04	Bückumschwung vw. im Kammgriff
7	40417	4.04	Bückumschwung rw. zum Handstand
6	40602	4.06	Schwungkippe
6	40606	4.06	Fallkippe
5	40701	4.07	Stemme rw.
7	40702	4.07	Stemme rw. zum flüchtigen Handstand (mind 80°)
6	40703	4.07	Stemme rw. zum Aufgrätschen oder Aufbücken
7	40803	4.08	Fleurier (Salto rw. gestr.)
7	40805	4.08	Doppelsalto rw. geh. zum Niedersprung