

EG		Nationale Elemente - Reck			
EG I		Stemme rw. i.d. Stütz (auch mit Umspringen) 	gesprungene Pendeldrehung (mind.45°) 	Umspringen aus dem Vor-oder Rückschwung 	
	EG II	Kippaufschwung, Überkehren i.d. Hang 			
EG III	Langhangkippe i.d. Stütz (auch Laufkippe) 	Fallkippe in den Stütz 	Hüftumschwung rückw. mit geschl. oder gespreizten Beinen (bei LK 4 zwei versch. NE) 	Hüftumschwung vorw. mit geschl. oder mit gespreizten Beinen (bei LK 4 zwei versch. NE) 	
	Felgumschwung (Freie Felge) mind. waagrecht 	*Felgabschwung (aufgegr., aufgeb. oder frei) m. 1/2 Dr. in den Vorschwung 	Kippaufschwung rücklings vw./rw. (auch gespreizt) (bei LK 4 zwei versch. NE) 	Aufgrätsch- o. Aufbückumschwung zum Handstand 	
	Aufschwung(Hüftaufzug)/ Riesenfelgaufschwung in den Stütz 	Vorschwung im Hang rücklings, 1/2 Dr. in den Hana oder Stütz 	Felgab- oder aufschwung , Umspr. i.d. Ellgr. u. Aufst. b. Rückschw. i.d. Stütz 	Grätschumschwung vorw. (Endo) o. rückw. (Stalder) mind. waagrecht	
EG IV	Hocke, Bücke oder Grätsche 	Salto rückwärts geh. (auch m. 1/2 Dr.) 	Felgabschwung (aufgegr., aufgeb. oder frei), auch m. 1/2 Dr. o. Salto vorwärts 	Salto vw. geh. (auch m. 1/2 Dr.) o. geb. 	

*Hinweis: Felgabschwung = "Unterschwung"