

Häufig geturnte Elemente am Tiefreck

SW	Nr.	STG	Element
5	40102	4.01	Stütz vl. durchhocken zum Spreizsitz
6	40103	4.01	Stütz vl. durchhocken zum Stütz rl.
B	40105	4.01	Spreizsitz, 1/2 Dr. zum Stütz
5	40106	4.01	Stütz rl. oder vl. 1/2 Drehung zum Stütz vl. oder rl.
6	40107	4.01	Bückstand auf der Stange und 1/2 Dr.
4	40114	4.01	Stütz rl., aufhocken zum Stand
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
4	40204	4.02	Felge rw.
6	40205	4.02	Freie Felge rw. (mind. 45°)
6	40208	4.02	Felge vw.
6	40210	4.02	Felge rl. vw.
7	40214	4.02	Felge rl. rw.
6	40215	4.02	Stütz rl., Felgabschwung rl. rw. zum Felgaufschwung rl. vw. (Pendel)
4	40219	4.02	Seitstand vl. Felgaufschwung
4	40220	4.02	Seitstand vl. Felgaufzug
5	40309	4.03	Grätschunterschwingung zum Niedersprung
6	40311	4.03	Bückunterschwingung zum Niedersprung
7	40316	4.03	Bückunterschwingung mit 1/2 Drehung zum Niedersprung
7	40318	4.03	Bückunterschwingung mit Bücken zum Niedersprung
6	40320	4.03	Vorschweben geb. od. gegr. mit 1/2 Dr. zum Vorschweben geb. od. gegr.
5	40404	4.04	Sitzumschwung rw. oder Grätschsitzumschwung rw
6	40405	4.04	Umschwung rw. im freien Kniehang
4	40408	4.04	Mühlumschwung vw.
6	40415	4.04	Bückumschwung rw. im Ristgriff
6	40416	4.04	Bückumschwung vw. im Kammgriff
5	40419	4.04	7/8 Grätsch- oder Bückumschwung vw. mit Griffwechsel
6	40420	4.04	7/8 Bückumschwung vw. mit Griffwechsel zum Vorschweben od. Vschwung.
5	40501	4.05	Mühlaufschwung vw. (Ausgangsstellung frei)
5	40502	4.05	Aus Spreizstand (1 Fuss angestellt) Durchschub in den Stütz rl.
6	40503	4.05	Mühlabschwung rw. zum Durchschub in den Stütz rl.
7	40505	4.05	Durchschub z. Stütz rl. aus Vorschweben, Vorschwingung oder Grätschabschwung
5	40601	4.06	Laufkippe
6	40602	4.06	Schwungkippe (am tiefen Reck mit angezogenen Beinen erlaubt)
6	40604	4.06	Aus Stand: Schwebekippe
7	40605	4.06	Aus Verbindung: Schwebekippe
7	40801	4.08	Vorschwingung und Salto rw. geh. zum Niedersprung
7	40803	4.08	Fleurier (Salto rw. gestr.)