

Häufig geturnte Elemente an den Schaukelringen

SW	Nr.	STG	Element
4	20101	2.01	Vorschaukeln mit 1/2 Drehung
4	20102	2.01	Vorschaukeln mit 1/2 Drehung zum Niedersprung
6	20104	2.01	Vorschaukeln mit 1/1 Drehung
B	20201	2.02	Vorschaukeln und heben des gebückten Körpers zum Sturzhang geb./gegr.
5	20202	2.02	Vorschaukeln und heben des gestreckten Körpers zum Sturzhang geb.
B	20205	2.02	Rückschaukeln und heben des geh. Körpers mit geb. Armen zum Sturzhang geb./gegr.
5	20206	2.02	Rückschaukeln und heben des geb. Körpers mit geb. Armen zum Sturzhang geb./gegr.
6	20207	2.02	Rückschaukeln und heben des geb. Körpers mit gestr. Armen zum Sturzhang geb./gegr.
5	20301	2.03	Schaukeln im Sturzhang, öffnen zum Strecksturzhang
6	20302	2.03	Schaukeln im Sturzhang geb., wechseln zum Sturzhang gegr.
6	20303	2.03	Schaukeln im Sturzhang gegr., wechseln zum Sturzhang geb.
4	20304	2.03	Vorschaukeln im Sturzhang geb./gegr. und senken zum Hang
5	20306	2.03	Vorschaukeln im Sturzhang geb./gegr. und senken mit 1/2 Drehung zum Hang
6	20402	2.04	Vorschaukeln im Sturzhang und Rolle vw. mit geb. Armen zum Sturzhang
7	20403	2.04	Vorschaukeln im Sturzhang und Rolle vw. mit gestr. Armen zum Sturzhang
6	20404	2.04	Vorschaukeln im Sturzhang gegr. und Rolle vw. mit geb. Armen zum Sturzhang
7	20405	2.04	Vorschaukeln im Sturzhang gegr. und Rolle vw. mit gestr. Armen zum Sturzhang
7	20406	2.04	Vorschaukeln Rolle rw. geh. zum Rückschaukeln im Sturzhang (Doppelrugeli geh.)
7	20407	2.04	Vorschaukeln Rolle rw. geb. zum Rückschaukeln im Sturzhang (Doppelrugeli geb.)
6	20408	2.04	Rückschaukeln im Sturzhang geb. und Rolle vw. mit geb. Armen zum Sturzhang
7	20412	2.04	Rschkln. Rolle rw. geh./geb. zum Vschkln. im Sturzhang (Doppelrugeli geh./geb hinten)
7	20603	2.06	Vorschaukeln im Sturzhang und Kippe vw. zum Stütz
5	20702	2.07	Auskugeln aus dem Rückschaukeln im Sturzhang
6	20704	2.07	Auskugeln aus dem Rückschaukeln im Sturzhang und heben zum Sturzhang geb.
6	20705	2.07	Auskugeln aus dem Rückschaukeln im Sturzhang und heben zum Sturzhang gegr.
7	20706	2.07	Auskugeln aus dem Vorschaukeln im Sturzhang und heben zum Sturzhang geb.
6	20709	2.07	Einkugeln aus dem Rückschaukeln
7	20710	2.07	Einkugeln aus dem Vorschaukeln
6	20801	2.08	Vorschaukeln und Salto rw. geh. zum Niedersprung
6	20802	2.08	Vorschaukeln und Salto rw. geb. zum Niedersprung (oder geb. mit gegr. Beinen)
7	20803	2.08	Vorschaukeln und Salto rw. gestr. zum Niedersprung
7	20806	2.08	Vorschaukeln und Doppelsalto rw. geh. zum Niedersprung
7	20808	2.08	Vschkln. und Doppelsalto rw. gestr. zum Nsprg. (oder gestr. mit gegr. Beinen)