



# Österreichs Vereins- Turnprogramm 2013+

## Elementkatalog RECK/STUFENBARREN

### Kinder, Jugend, Allgemeine Klasse

### Masters (ab 25 Jahren)

<b>B A S I S S T U F E  O B E R S T U F E</b>	<b>Elemente 1 bis 5 (nur für Basisstufe)</b>	<b>Aus den folgenden 15 Elementen können bis zu 10 frei gewählt werden:</b>
	Sprung in den Stütz oder Hüftaufschwung	Sprung in den Stütz oder Hüftaufschwung
	Kniehangab- und aufschwung	Kniehangab- und aufschwung
	Hüftumschwung vorlings rückwärts	Hüftumschwung vorlings rückwärts
	Spreizumschwung (Mühle)	Spreizumschwung (Mühle)
	Rückschwung aus dem Seitstütz vl. (auch zum Niedersprung)	Rückschwung aus dem Seitstütz vl. (auch zum Niedersprung)
	<b>Elemente 6 bis 10 (für Basis- und Oberstufe)</b>	Hüftumschwung vorlings vorwärts
	Hüftumschwung vorlings vorwärts	Kippe (freie Auswahl)
	Kippe (freie Auswahl)	Unterschwung
	mind. ½ Dr. im Schwung (nicht als Abgang) bzw. im Handstand; oder Holmwechsel	4 Schwünge (in Verbindung 2x vor- und 2x rückschwingen)
	4 Schwünge (in Verbindung 2x vor- und 2x rückschwingen)	mind. ½ Dr. im Schwung (nicht als Abgang) bzw. im Handstand; oder Holmwechsel
	Unterschwung	Freie Felge
	<b>Elemente 11 bis 15 (nur für Oberstufe)</b>	Riesenfelge oder Ausgrätschen
	Freie Felge	Salto rückwärts aus dem Hangverhalten
	Riesenfelge oder Ausgrätschen	Stemme rückwärts oder zweite (andere) Kippe (freie Auswahl)
Salto rückwärts aus dem Hangverhalten	Riesenfelgaufschwung	
Stemme rückwärts oder zweite (andere) Kippe (freie Auswahl)		
Riesenfelgaufschwung		