



# Österreichs Vereins- Turnprogramm 2013+

## Elementkatalog **RINGE**

### Kinder, Jugend, Allgemeine Klasse

### Masters (ab 25 Jahren)

<b>B A S I S S T U 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>
	Stütz 2 sek.	Stütz 2 sek.
	Beugehang 2 sek.	Beugehang 2 sek.
	Strecksturzhang 2 sek.	Strecksturzhang 2 sek.
	Sturzhang senken z. Hang rl. oder Hangstand rl. (auch als Abgang)	Sturzhang senken z. Hang rl. oder Hangstand rl. (auch als Abgang)
	Winkelhang gehockt oder gestreckt 2 sek.	Winkelhang gehockt oder gestreckt 2 sek.
	<b>Elemente 6 bis 10 (für Basis- und Oberstufe)</b>	4 Schwünge (in Verbindung 2x vor- und 2x rückschwingen)
	4 Schwünge (in Verbindung 2x vor- und 2x rückschwingen)	Winkelstütz oder Grätschwinkelstütz 2 sek.
	Winkelstütz oder Grätschwinkelstütz 2 sek.	Überschlag vorwärts (Einkugeln gebückt oder gestreckt)
	Überschlag vorwärts (Einkugeln gebückt oder gestreckt)	Überschlag rückwärts (Schleudern)
	Überschlag rückwärts (Schleudern)	Stemme rückwärts
	Stemme rückwärts	Stemme vorwärts
	<b>Elemente 11 bis 15 (nur für Oberstufe)</b>	Beugehandstand 2 sek. oder flüchtiger Handstand
	Stemme vorwärts	Kippe
	Beugehandstand 2 sek. oder flüchtiger Handstand	Salto vorwärts oder rückwärts
Kippe	Zugstemme oder Hangwaage rücklings 2 sek.	
Salto vorwärts oder rückwärts		
Zugstemme oder Hangwaage rücklings 2 sek.		