



Das österreichische Schul-Turnprogramm.

SCHULE Elementkatalog RECK

Gerätenforderung: Steckreck. **Geräthöhe max. Körpergröße.** Matten sind der Leistung anzupassen. **Ein (1)** Bodenkontakt (nach Rückschwung aus dem Seitstütz zum Niedersprung in den Stand oder nach Hüftabschwung vorlings vorwärts oder nach freier Felge) während der Übung ist erlaubt. Die Laufkippe ist kein Bodenkontakt.

Schule
<i>Aus den folgenden 15 angebotenen Elementen können bis maximal 10 Elemente frei gewählt werden:</i>
Sprung in den Stütz oder Aufschwung
Hüftabschwung vorlings vorwärts
Kniehangab- und aufschwung
Spreizumschwung (Mühle)
Rückschwung aus dem Seitstütz vl. (auch zum Niedersprung)
Hüftumschwung vorlings rückwärts
Unterschwung
Hocke oder Hockwende
Sitzumschwung (Sitzwelle)
Spreizkippe
Hüftumschwung vorlings vorwärts
Lauf- oder Schwebekippe
Rückfallkippe
mind. ½ Dr. im Schwung (nicht als Abgang)
Freie Felge