



Elementkatalog RINGE

Basisstufe	Oberstufe
Stütz (2 sek.)	4 Schwünge (in Verbindung 2x vor- und 2x rückschwingen)
Beugehang (2 sek.)	Winkelstütz (2 sek.) <u>oder</u> Grätschwinkelstütz (2 sek.)
Strecksturzhang (2 sek.)	Überschlag vorwärts (Einkugeln gebückt <u>oder</u> gestreckt)
Aus dem St(reckst)urzhang senken z. Hang rücklings <u>oder</u> z. Hangstand rücklings (beide auch als Abgang)	Überschlag rückwärts (Schleudern)
Winkelhang (2 sek.) mit gehockten <u>oder</u> mit gestreckten Beinen	Stemme rückwärts
4 Schwünge (in Verbindung 2x vor- und 2x rückschwingen)	Stemme vorwärts
Winkelstütz (2 sek.) <u>oder</u> Grätschwinkelstütz (2 sek.) <u>oder</u> Hangwaage rücklings (2 sek.)	Beugehandstand (2 sek.) <u>oder</u> flüchtiger Handstand
Überschlag vorwärts (Einkugeln gebückt <u>oder</u> gestreckt, kann auch aus dem Stand geturnt werden)	Kippe in den Stütz
Überschlag rückwärts (Schleudern, kann auch aus dem Stand geturnt werden) <u>oder</u> Stemme rückwärts	Zugstemme <u>oder</u> Hangwaage rücklings (2 sek.)
Abgang: Salto vorwärts <u>oder</u> Salto rückwärts	Abgang: Salto vorwärts <u>oder</u> Salto rückwärts