

RHÖNRADswiss



B4 A-Teile im Geradeturnen

(Nur in der Schweiz gültig)

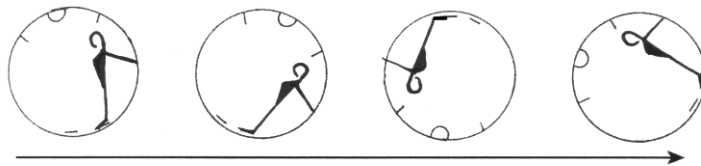
Ersetzt Ausgabe	Aktuelle Ausgabe
2006	2006

ZENTRALE ÜBUNGEN

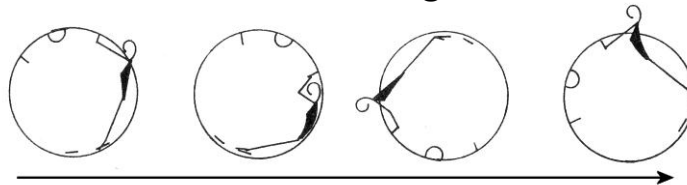
GRUNDELEMENTE

ÜBUNGEN IN EINER BINDUNG

A 1: Liegestütz rücklings



A 2: Hoher Liegestütz



ÜBUNGEN OHNE BINDUNGEN

A 3: Alle Grundelemente ohne Bindungen

BRÜCKEN

A 4: Alle Brücken in einer Bindung

A 5: Alle Brücken ohne Bindungen

FREIFLÜGE

A 6: Alle Freiflüge

ELEMENTVERBINDUNGEN

ELEMENTVERBINDUNGEN IN BEIDEN BINDUNGEN

A 7: Alle Elementverbindungen von 2 Brücken-Varianten

A 8: Alle Elementverbindungen mit 1/2 Drehung frei

A 9: Alle Elementverbindungen mit Doppeldrehung

ELEMENTVERBINDUNGEN IN EINER BINDUNGEN

A 10: Vom freien Kniehangstand rückwärts in den Liegestütz (alle Varianten rückwärts)

A 11: Alle Elementverbindungen, bei denen jedes einzelne Element bereits ein A-Teil ist

A 12: Alle Elementverbindungen mit mindestens $\frac{1}{2}$ Drehung

ELEMENTVERBINDUNGEN OHNE BINDUNGEN

A 13: Alle Elementverbindungen ohne Bindungen

DEZENTRALE ÜBUNGEN

ÜBUNGEN, DIE IHRE SCHWIRIGKEIT IN DER OBEREN PHASE HABEN

A 14: Alle Elemente

ÜBUNGEN, DIE IHRE SCHWIRIGKEIT IN DER UNTEREN PHASE HABEN

STAND

A 15: Alle Varianten im Seitverhalten (z.B. Seitgrätschwinkelstand)

A 16: Alle Varianten mit Schlusstand

SITZ

A 17: Alle Varianten des Sitzes mit Aufstellen der Füße

LAGE

A 18: Alle Varianten

STÜTZ

A 19: Alle Varianten

ABGÄNGE

A 19: Alle Varianten