

RECK

Knaben + Mädchen

A Reck: kopfhoch
 Sprung zum Stütz - abrollen vw - Felgaufschwung zum Stütz - Einspreizen des rechten (linken) Beines, Ausspreizen des linken (rechten) Beines (mit ½ Drehung) zum Stütz - Rückschwung zum Niedersprung – Unterschwingung - Rolle vw zur Hochhalte

B Reck: kopfhoch
 Felgaufschwung, Einspreizen des rechten (linken) Beines zum Spreizsitze - Griffwechsel: Kammgriff! - Mühlumschwung vw - Ausspreizen des linken (rechten) Beines zum Stütz - Felge rw - Rückschwung zum Niedersprung - Unterschwingung - Rolle vw zur Hochhalte

C Reck: kopfhoch

- Kippe
- Felge vorwärts
- Grätschunterschwingung - Rolle vorwärts zur Hochhalte
- Einspreizen, Napoleon
- Umschwünge mit gestreckten Beinen
- Sitzumschwung rw. zum Sitz rücklings

oder

- Eine eigene Übung, bestehend aus:
 - mindestens 5 Elementen
 - mindestens 3 C-Teilen

Bewertung

1.-4.Gym

A) max 16 Punkte **B/C)** max 20 Punkte

5./6.Gym und 3.DMS

B) max 16 Punkte

C) minus 1 B-Teil, plus 1 C-Teil = max. 18 Punkte

C) minus 1 B-Teil, plus 2 C-Teile = max. 20 Punkte

2.DMS

A) max 16 Punkte **B/C)** max 20 Punkte