

Reck weiblich:

<u>P1</u>	in den Stütz springen Hüftabzug in den Stütz springen Rückschwung Niedersprung
<u>P2</u>	in den Stütz springen Hüftabzug in den Stütz springen Rückschwung Niedersprung Unterschwung einbeinig oder zweibeinig
<u>P3</u>	in den Stütz springen Hüftabzug Aufschwung Rückschwung Niedersprung Unterschwung (einbeinig oder zweibeinig)
<u>P4</u>	Aufschwung Rückschwung Umschwung Rückschwung Felgunterschwung
<u>P5</u>	Anschweben Aufzug Rückschwung Umschwung Rückschwung Felgunterschwung
<u>P6</u>	Anschweben Aufzug Felge Rückschwung Umschwung Rückschwung Felgunterschwung
<u>P7</u>	Kippe Rückschwung Aufhocken Strecksprung in den Stand Aufzug Rückschwung Umschwung Rückschwung Felgunterschwung
<u>P8</u>	Kippe Rückschwung Aufhocken Strecksprung in den Stand Aufzug Felge Rückschwung Umschwung Rückschwung Grätsch-Unterschwung
<u>P9</u>	Kippe Rückschwung Niedersprung Laufkippe Hüftabzug + Aufzug ohne Beine absetzen Felge Rückschwung Umschwung Rückschwung Grätsch-Unterschwung mit 1/2 Drehung