

# BARREN

NE	Hüftaufzug	
NE	Riesenfelgaufzüge/-schwung	
NE	Schwungstemme	
NE	Fallkippe in den Stütz	
NE	Aufhocken, -bücken, -grätschen	
NE	Felgunterschwing	
in Sachsen	NE Hüftaufschwung	
NE	Vorhocken eines Beines	
NE	Spreizumschwung (Mühle)	

ab Ak 40	NE Hüftausschwung	
NE	Laufkippe	
NE	Spreizkippaufschwung	
NE	Kippschwung rl. vw. (Wolkenschieber)	
NE	Spreisumschwung (Mühle)	
NE	Verbindung Niederspr., Felgunterschwing	

A	Kippe		B	1/1 Dreh. Kippe		C	Stalder vw., auch mit 1/2 LAD in den Handstand	
A	Kippe 1/2 Dreh.					C	Stalder rw., auch mit 1/2 LAD in den Handstand	
A	1/2 Dreh. Kippe		B	RS Handstand (geschlossen)		C	freie Felge in Handstand	
A	Kippe Durchschub		B	Schweitzer 1/2		C	Riesenfelge 1/1	
A	Langhangkippe		B	RS Handstand 1/2		C	Rückgrätschen in den Handst.	
A	Kippe ausgrätschen		B	Hochfliegen/ Konter		C	Bückumschwung in den Handstand	
							Abgang	
A	Schweitzer		B	Riesenfelge vw./rw., auch mit 1/2 LAD		C	Salto rw. mit 1 1/2 LAD	
A	Umschwung vw.					C	Unterschwing Salto vw. mit 1/2 Dr.	
A	Umschwung rw.		B	Unterschwing Salto vw.		C	Doppelsalto gebückt	
			B	Salto rw. mit 1/2 o. 1/1 LAD		C	US 1/2 Drehung Salto rw.	
A	freier Grätschumschwung vw.		B	Doppelsalto gehockt				
A	freier Grätschumschwung rw.							
A	Kippumschwung vw.							
A	Kippumschwung rw.							
A	Sohlwellumschwung vw.							
A	Sohlwellumschwung rw.							
A	Unterschwing 1/2 Dreh. o.H.							
A	Langhangsalto rw.							