



Liste der Nationale Elemente (NE)

(Stand 02.02.09)

Stufenbarren	Schwebebalken	Boden
Elemente:	Elemente:	Elemente:
1. Hüftumschwung rückwärts	1. Strecksprung mit Beinwechsel	1. Hocksprung
2. Hüftumschwung vorwärts	2. Strecksprung mit doppeltem Beinwechsel	2. Hocksprung mit ½ Drehung
3. Aufhocken oder Aufbücken	3. Strecksprung mit ½ Drehung	3. Hockspreizsprung
4. Sohlwellumschwung gehockt oder gebückt	4. Hocksprung	4. Bücksprung
5. Hüftaufzug	5. Pferdchensprung	5. Bücksprung mit ½ Drehung
6. Felgabschwung / Vorschung (mind. 45°) mit ½ Drehung, Kippaufschwung (1 Element)	6. Schersprung	6. Schersprung
7. Riesenfelgaufschwung	7. Handstand	7. Pferdchensprung
8. Rückschwung mind. 90°	8. Spitzwinkelstütz gegrätscht	8. Pferdchensprung mit ½ Drehung
Abgänge:	Akrobatische Elemente:	9. Strecksprung mit 1/1 Drehung
9. Felgabschwung	9. Rolle vorwärts	10. Felgrolle (= kein akrobatisches Element)
	10. Rolle rückwärts	11. Rad
	Abgänge:	12. Bogengang vorwärts
	11. freies Rondat	13. Bogengang rückwärts
	12. Überschlag vorwärts	