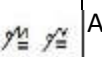


Kürzelliste Nationale Liste (Ne) LK1 - LK4 plus Erweiterungen im HMT

HMT / D.Bischoff/ Feb.2023

BARREN		BALKEN		BODEN	
	Angang: Hüftaufzug		Rolle vw in den Hockstand		Rad
	Riesen-Felgaufschwung		1/2 Drehung auf einem Bein		Rad einarmig
	Schwungstemme		Hocksprung		Langsamer Überschlag vw (Bogengang vw)
	Fallkippe in den Stütz		Schersprung		Langsamer Überschlag vw - rw (Tick-Tack=Akro vw)
	Aufhocken, Aufbücken und Aufgrätschen (gleiche Elemente)		Streckprung mit 1/2 Dreh.		Langsamer Überschlag rw (auch a.d.Hockstrecksitze)
	Abgang: Felgunterschwingung		Strecksprung mit doppeltem Beinwechsel		Schersprung
Zusätzlich im HMT in der C-u.B-Klasse:					Hocksprung (auch mit 1/2 Drehung)
	Mühlumschwung		Abgang: Freies Rondat		Felgrolle (kein akrobatisches Element)
Zusätzlich im HMT nur in der C-Klasse:			Abgang: Handstützüberschlag vw		
	1/2 Drehung mit gleichzeitig. Rückspreizen		Abgang: Handstützüberschlag vw frei		
		zusätzlich im HMT generell in der LK 4:			
			Standwaage (Spielbein min. Waagerechte)		
		zusätzlich im HMT in der C-u.B-Klasse:			
		freier Schwebesitz			
			Abgang: Radwende		

BARREN zusätzliche El.(Ne) ab AK 40		BALKEN zusätzliche El.(Ne) ab AK 40		BODEN zusätzliche El.(Ne) ab AK 40	
	Angang: Hüftaufschwung		Rolle rw in den Kniestand		Rolle rw
	Angang: Laufkippe		Strecksprung mit Beinwechsel		Rolle vw
	Angang: Spreiz-Kippaufschwung		Halten: Kopfstand (2 sec)		Strecksprung 1/2 Dreh.
	Kippaufschwung rückl. vw. (Wolkenschieber)		Halten: Standwaage (2 sec ; Spielbein mind.Waagerechte)		Halten: Kopfstand
	Spreizumschwung		Abgang: Rondat		Halten: Standwaage (Spielbein mind.Waagerechte)
	Abgang: Verbindung Niedersprung - Felgunterschwingung				freie Rolle in den Stand