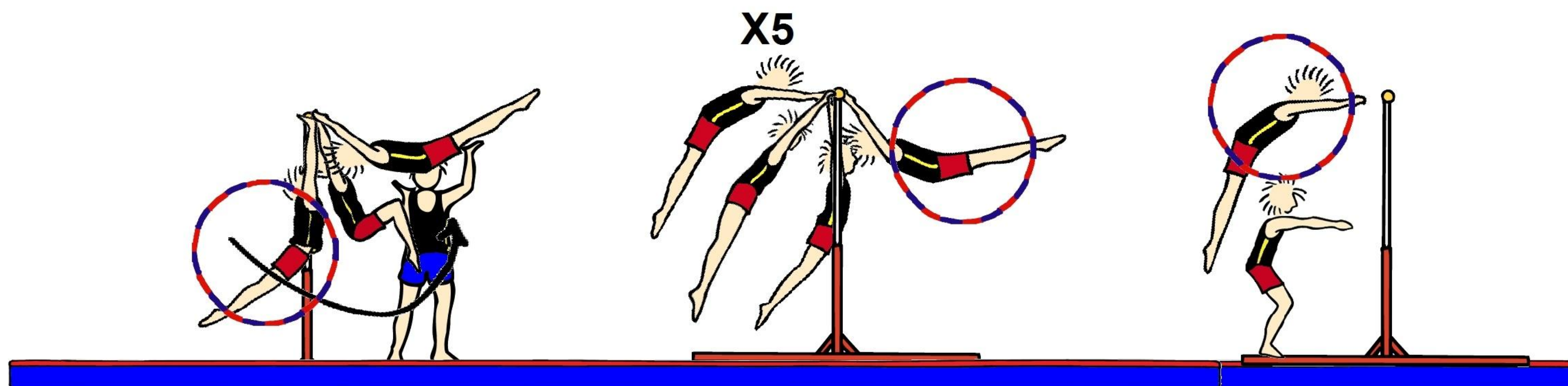


Reck.



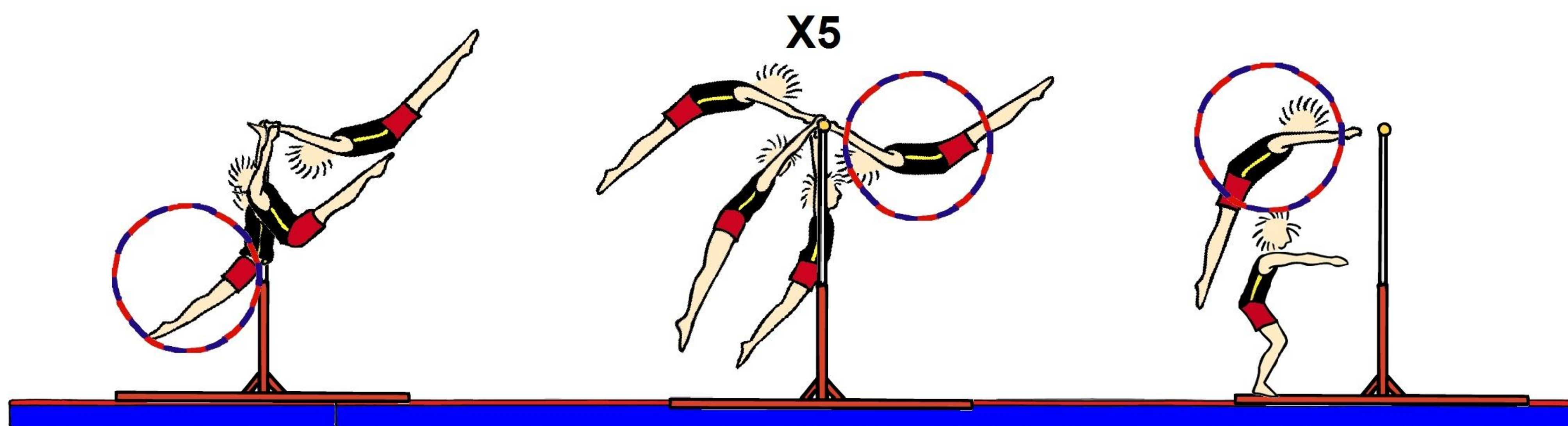
Trin 1 : 6.0 point.

Svaj Bagud og bøj ben op og skub ud (med hjælp) til 5 bagud sving, hop ned i femte bagud sving til stå. (I bag / frem svinget skal kroppen være i hul)



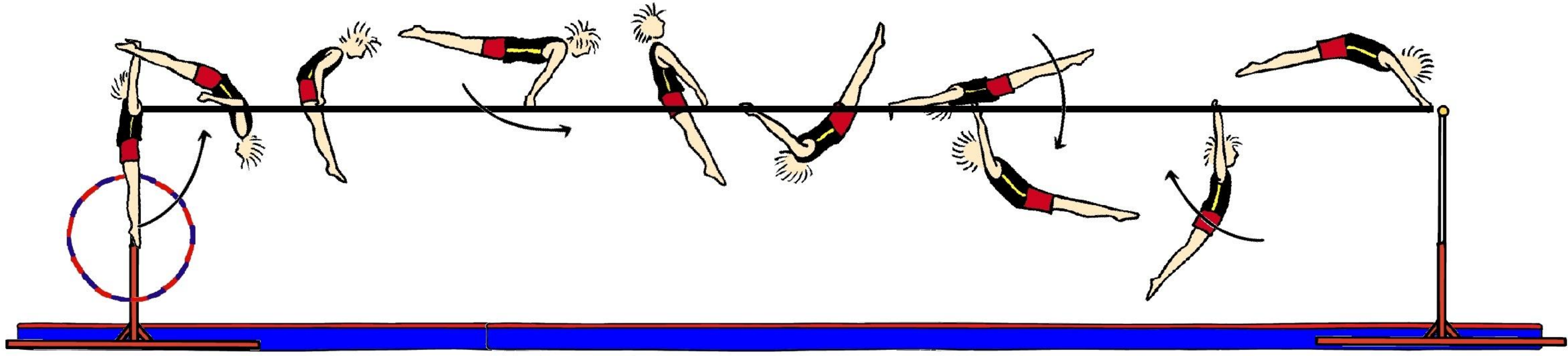
Trin 2 : 7.5 point.

Svaj bagud og træk benene strakt op og skub frem til 5 bagud sving og hop ned i femte bagud sving, til stå . (I bag / frem svinget skal kroppen være i hul)

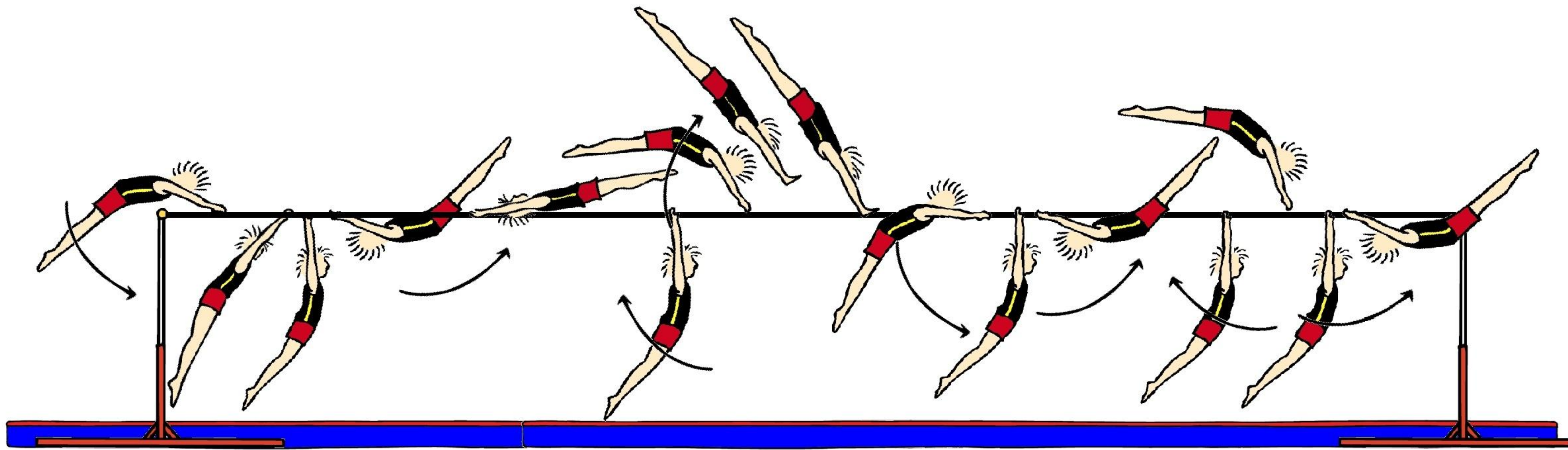


Reck Trin 3 9.0 point

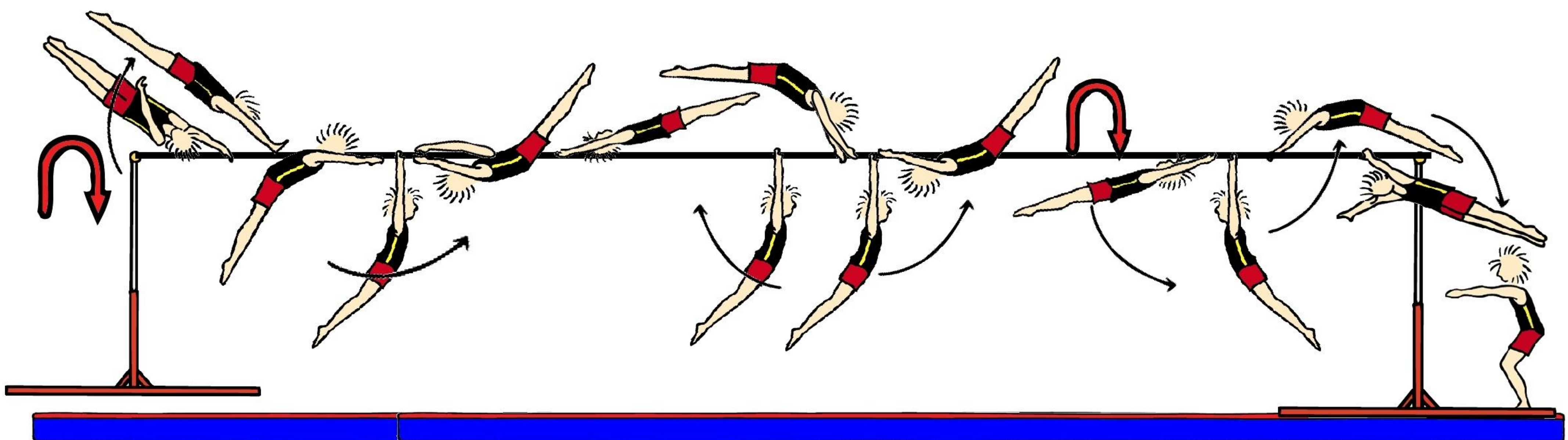
Optræk til støt - Vip til $\frac{1}{2}$ buomsving - udsving til bagudsving -



frem - tilbage sving og hop - frem-tilbage - frem sving -



med $\frac{1}{2}$ v til mix greb - sving frem - tilbage skift til overgreb - sving frem
- tilbage og nedhop til stå.



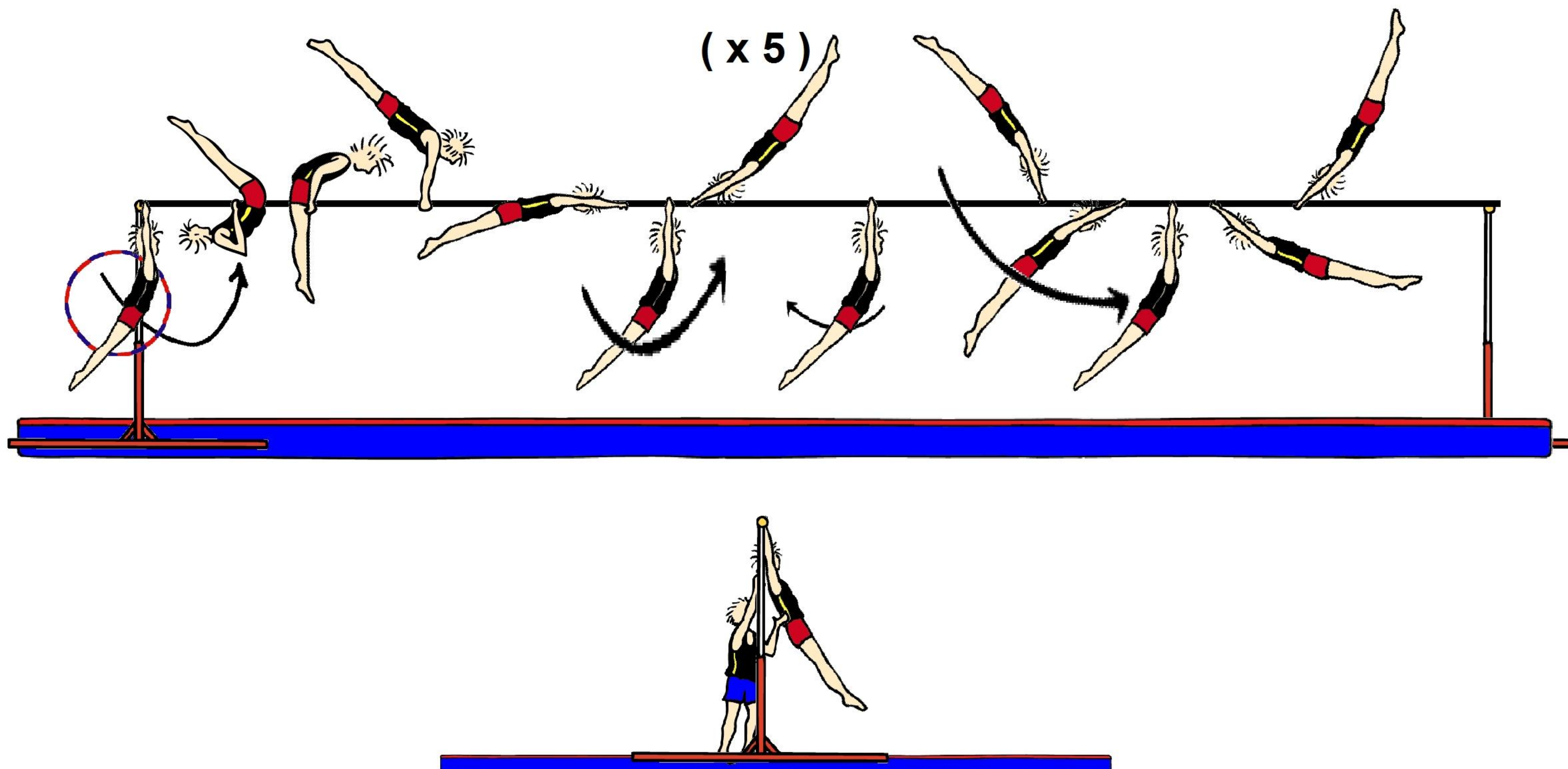
Reck : Trin 4 , 10.5 point.

 = Skift i tegne retning.

 = Start position.

Udføres i strop reck.

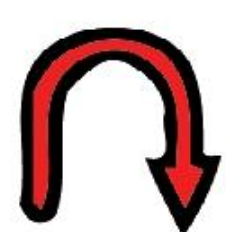
Træk op og baglæns rundt om stangen til støt - vip op og nedsving til 5 store sving (min 45 g) - gymnasten må gerne bremses af træneren efter de 5 sving er udført.



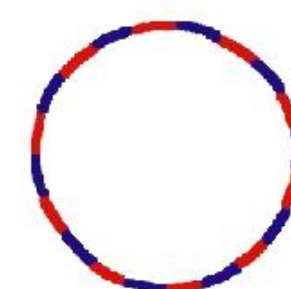
Bonus 1: 1 kropshævning med hagen op over stangen og kroppen helt strakt, og ned til hæng igen.

Bonus 2: Baglæns optræk uden stop eller tøven til støt .

Trin 5 : Reck 12.0 point

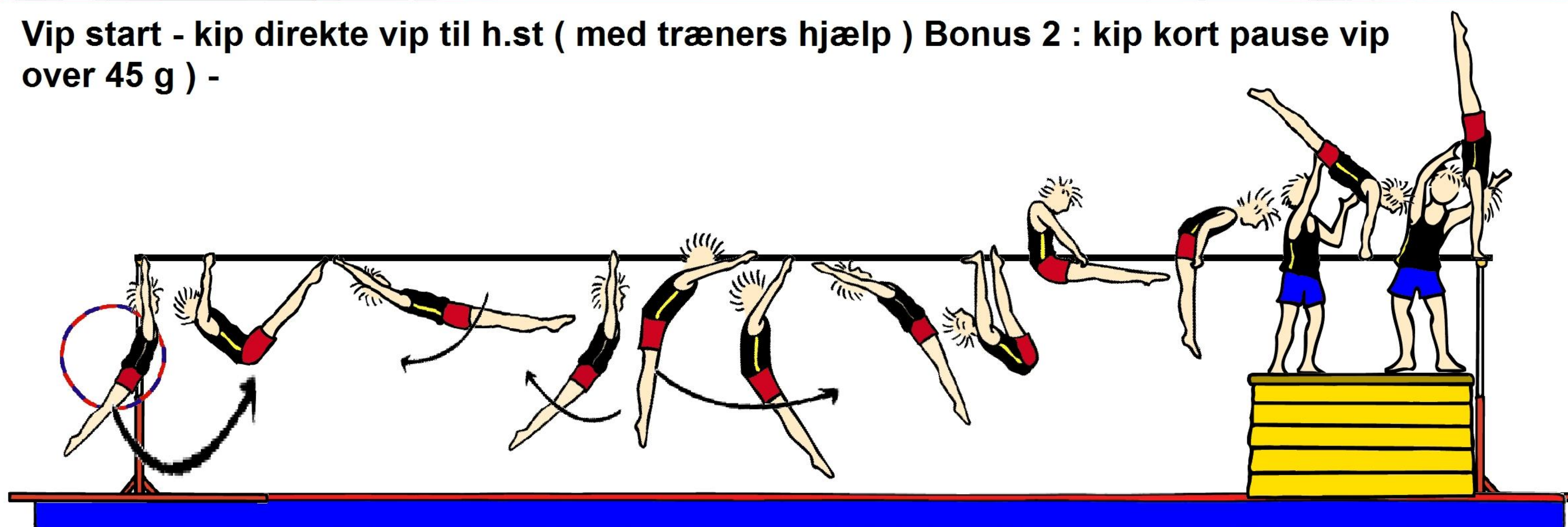


= Skift i tegne retning. (/ strop reck.)

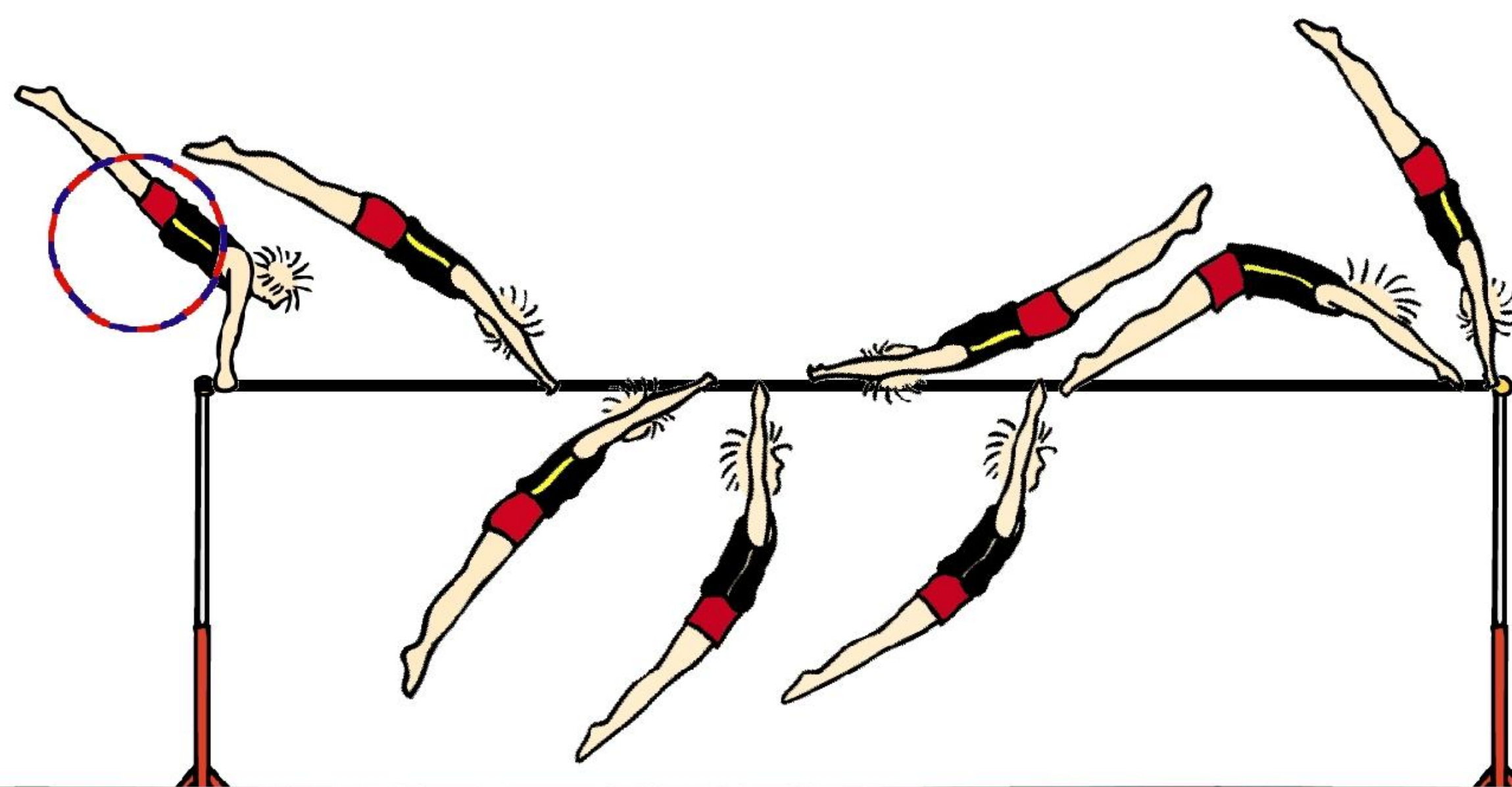
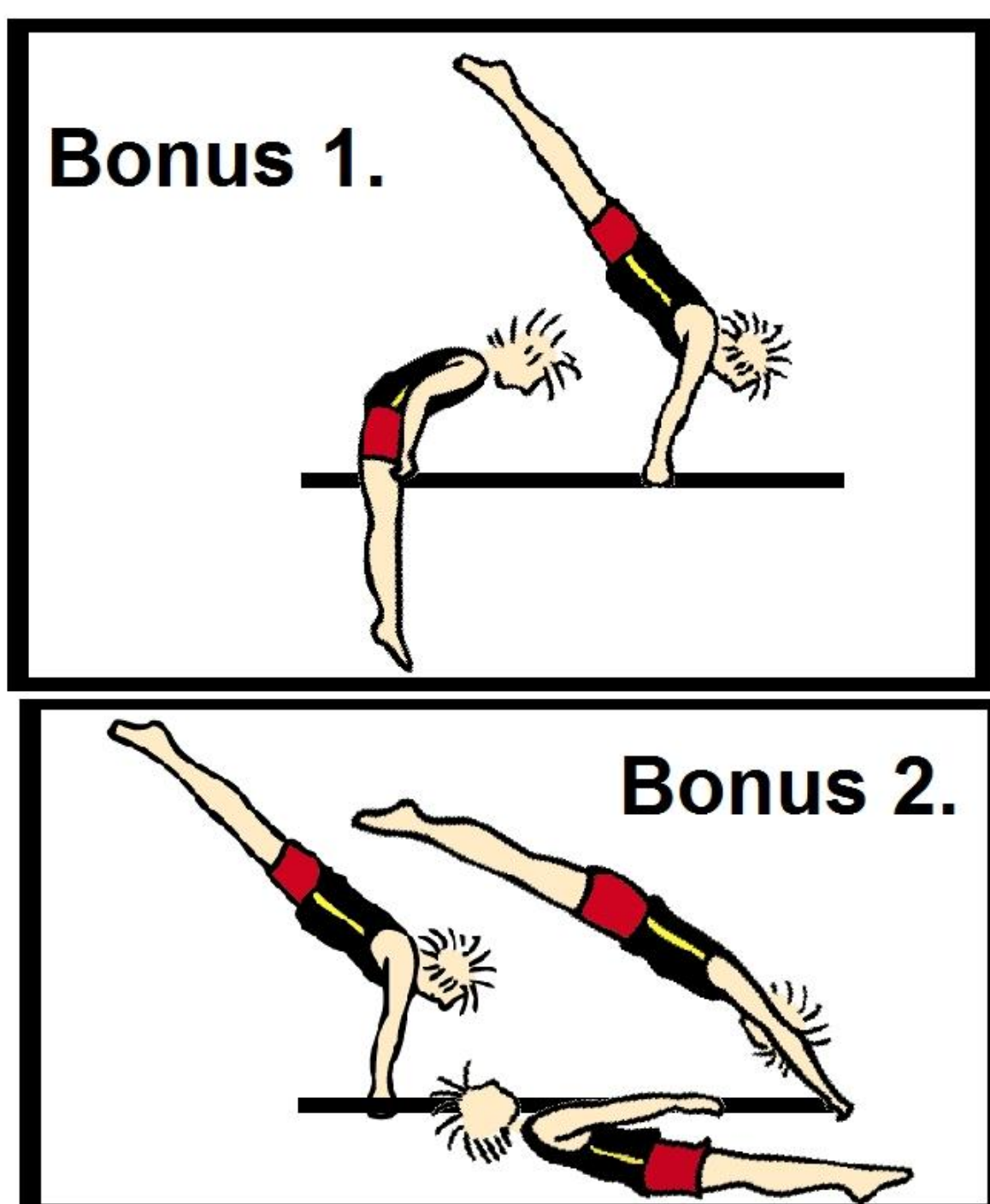


= Start position.

Vip start - kip direkte vip til h.st (med træners hjælp) Bonus 2 : kip kort pause vip over 45 g) -



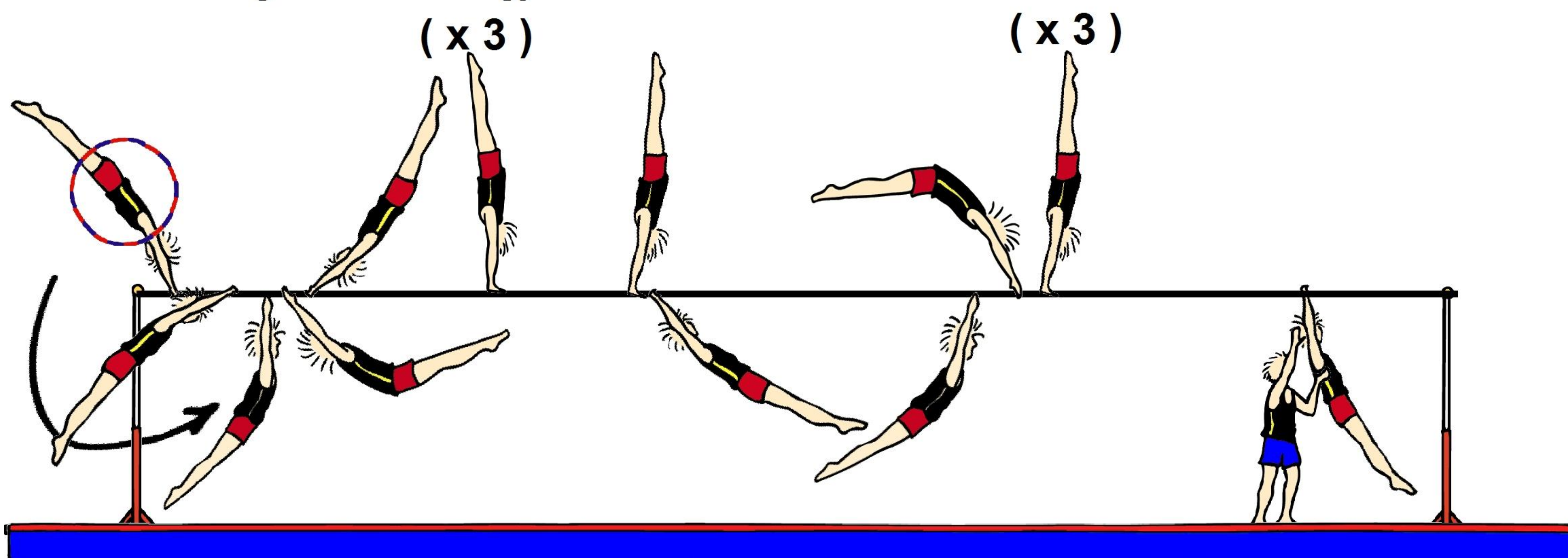
Efter kip og vip imod h.st - (Bonus 2 : fri felge over vandret) -
fremssving - tilbage sving (uden hjælp) og -



- 3 x baglæns kæmpesving - stop ca i h.st og 3 forlæns kæmpesving.

(Alle kæmpesving skal udføres med hovedet imellem armene og kroppen- må kun svaje i bunden, ellers holdes kroppen i en let hul position.)

Træneren må gerne bremse gymnasten i bunden.

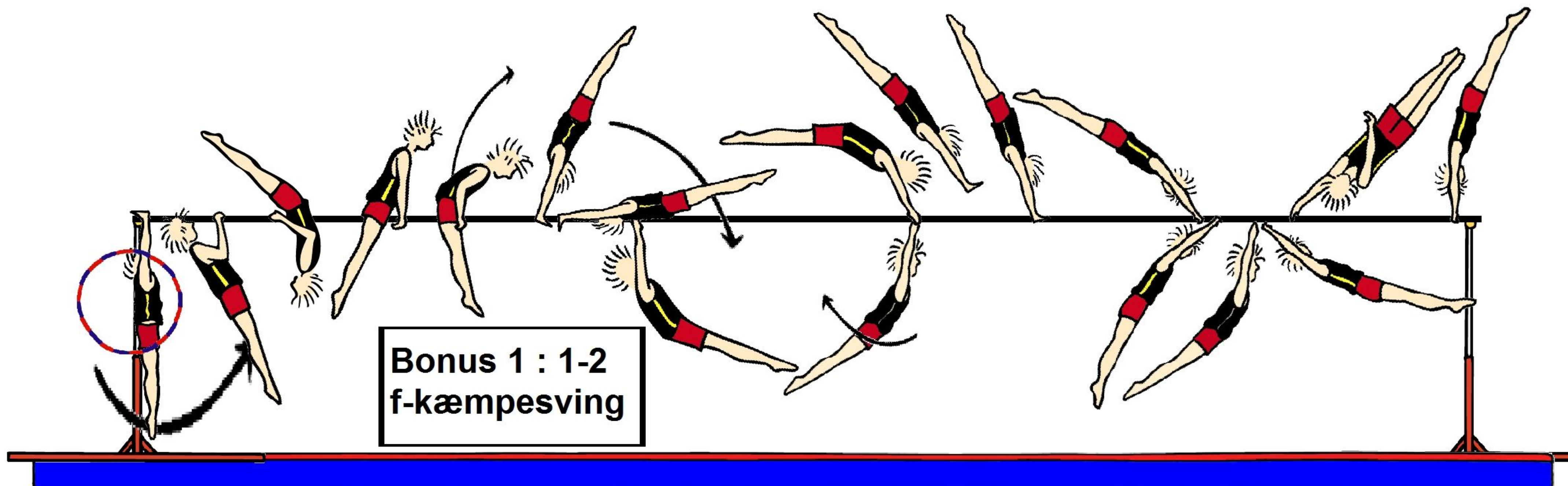


Trin 6 : Reck 13,5 point.

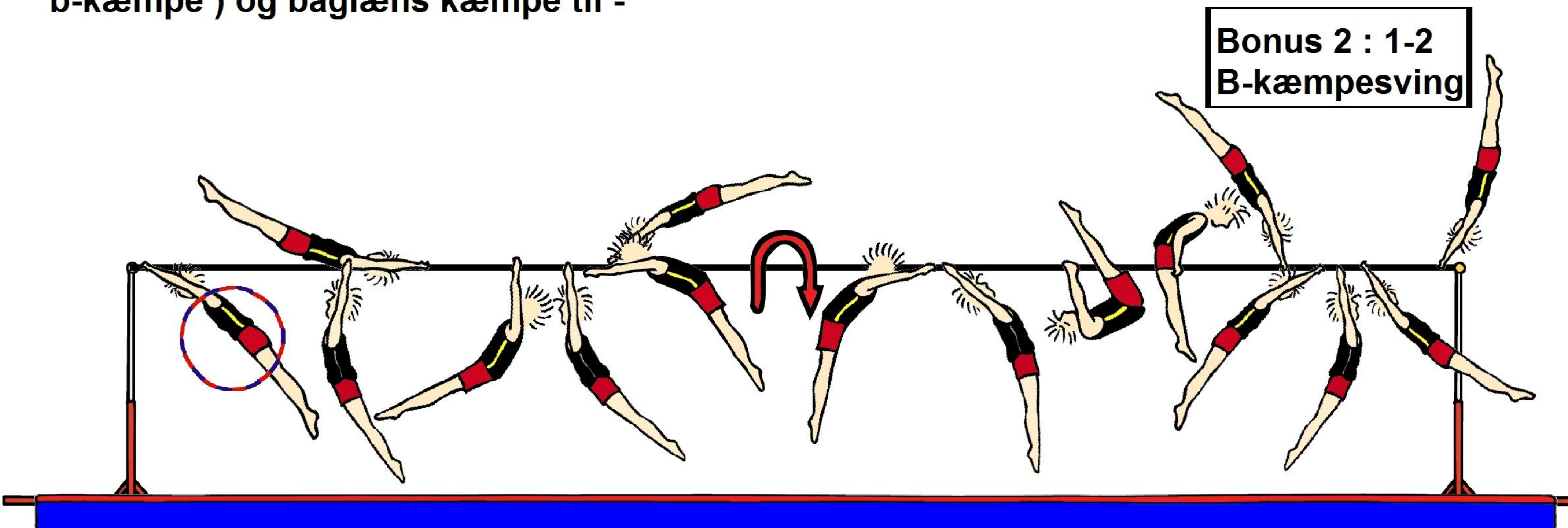
 = Skift i tegne retning.

 = Start position.

Under greb - træk baglæns op til støt hængende - vip igennem h.st - (Bonus 1 = 1-2 stk f-kæmpe og) - 3/4 f-kæmpe - hop og grebs skifte - sving frem og $\frac{1}{2}$ v til mix greb -

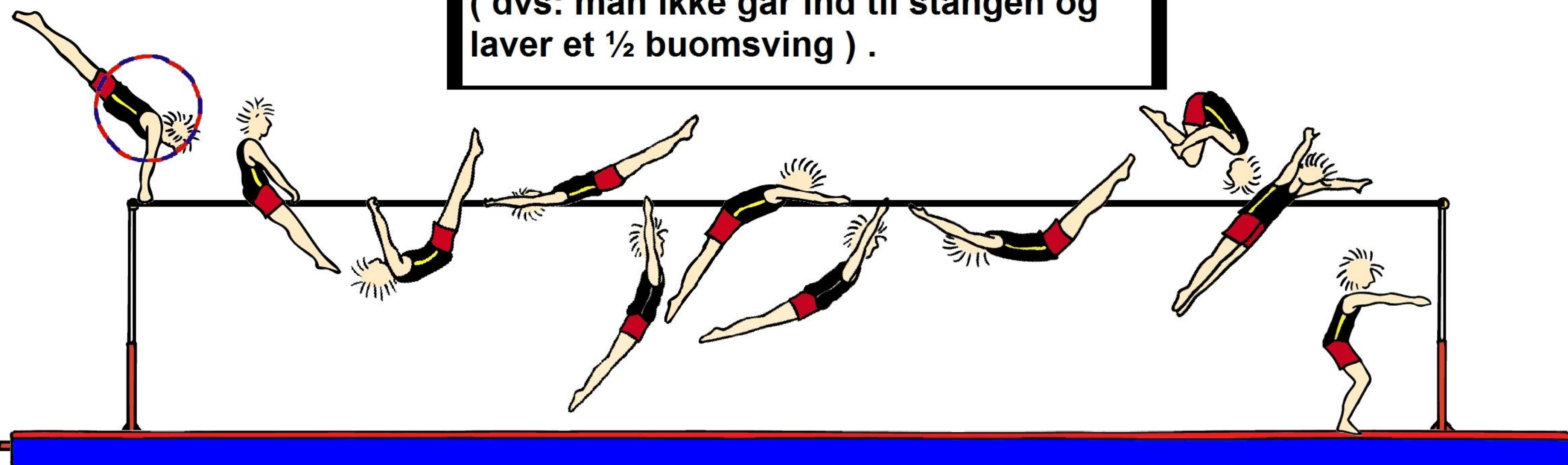


Sving frem - tilbage og skift til normalt over greb - kip vip imod h.st - (Bonus 2 = 1-2 b-kæmpe) og baglæns kæmpe til -



Indgang til $\frac{1}{2}$ buomsving til fremsvings position - bagud sving - fremsving og baglæns sammenbøjet salto.

Bonus 3 = strakt salto fra kæmpe sving, (dvs: man ikke går ind til stangen og laver et $\frac{1}{2}$ buomsving) .

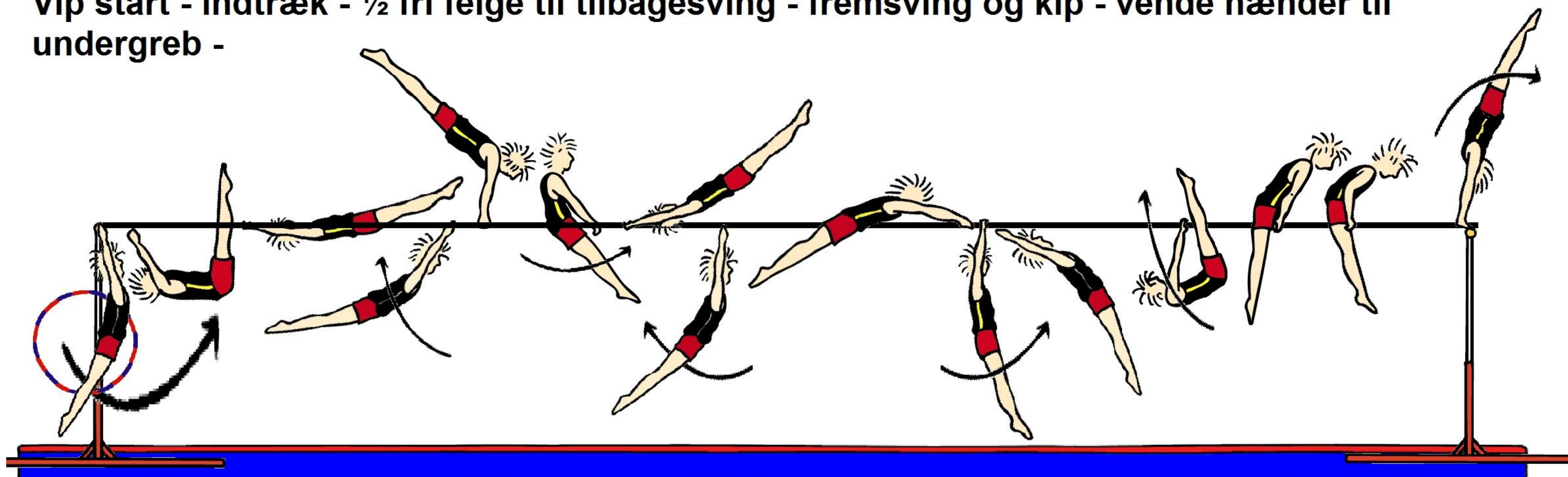


Trin 7 : Reck 15 point.

 = Skift i tegne retning.

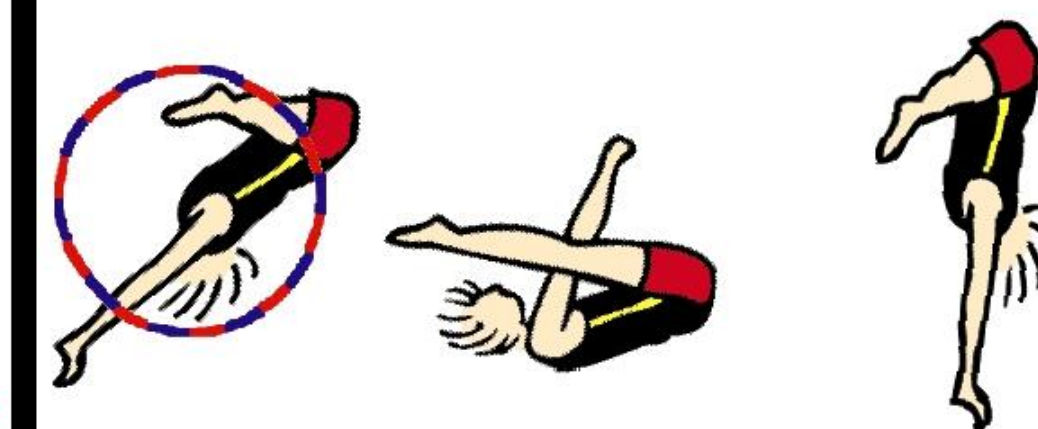
 = Start position.

Vip start - indtræk - $\frac{1}{2}$ fri felge til tilbagesving - fremsving og kip - vende hænder til undergreb -

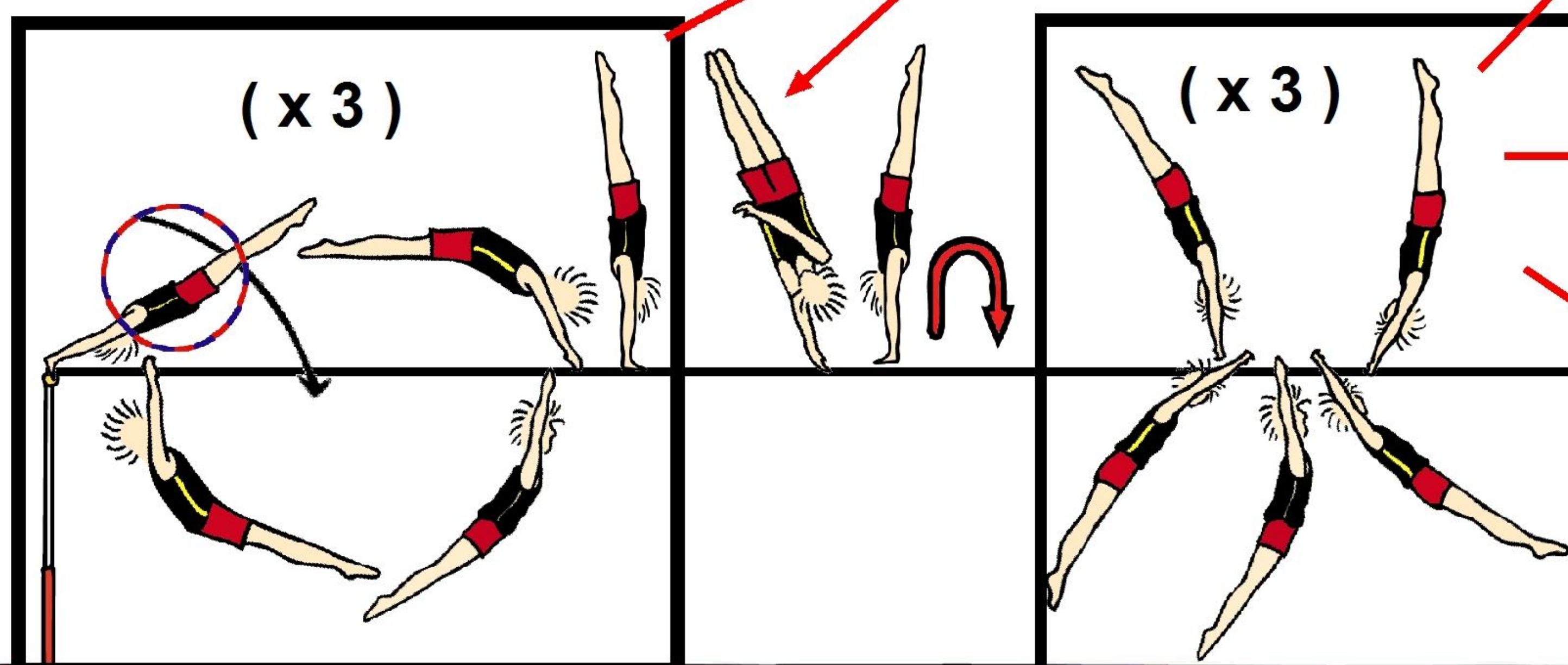
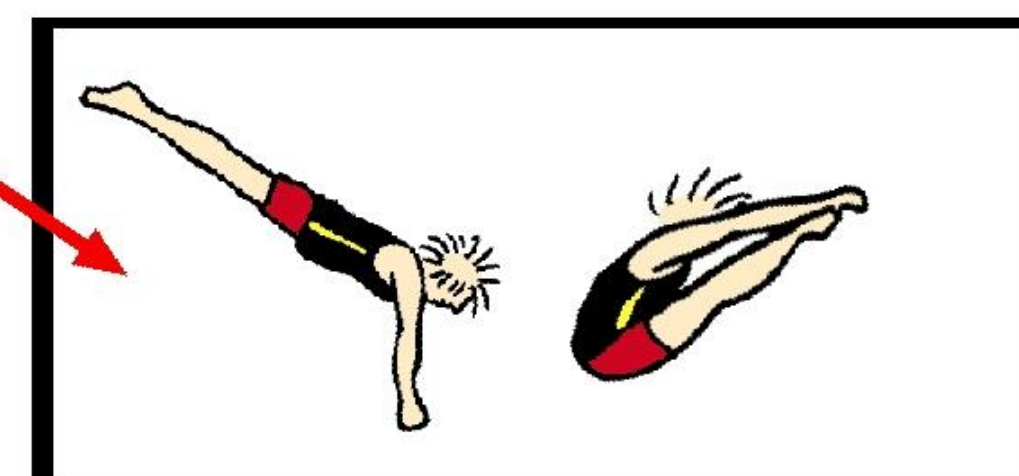
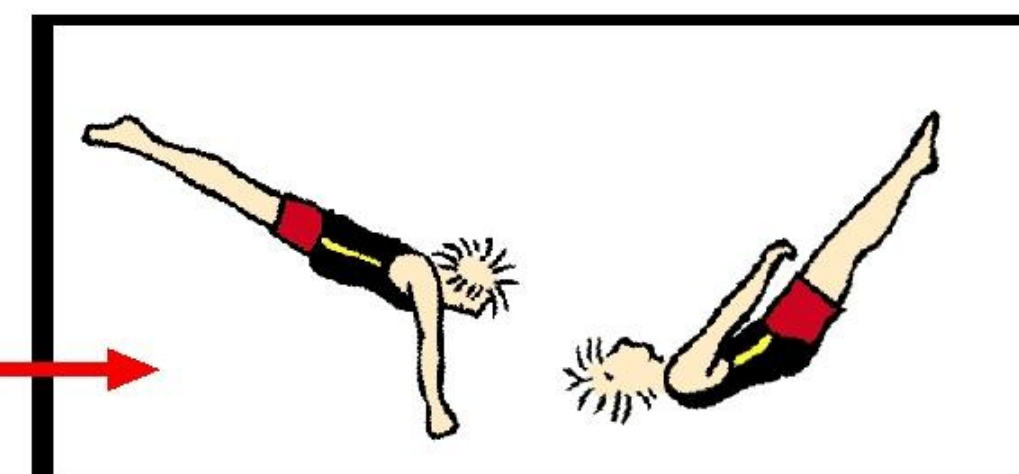
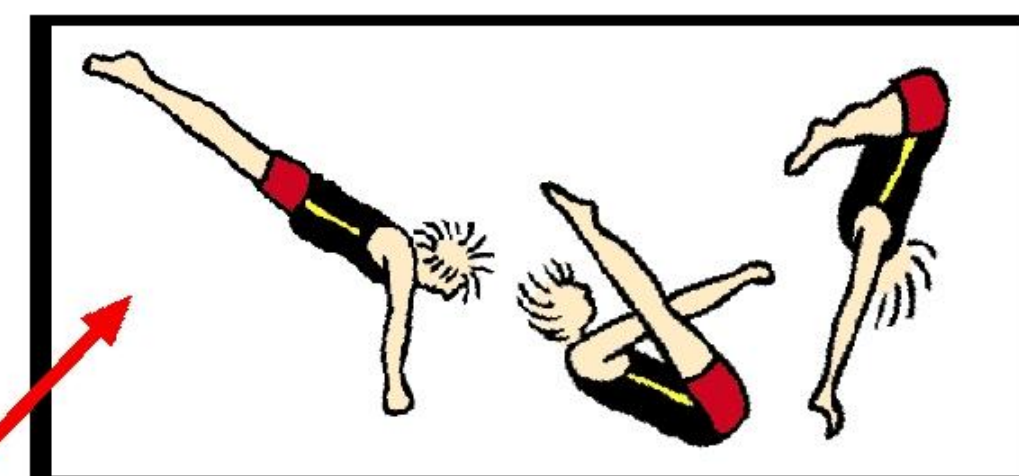


- 3 x f-kæmpe - (Bonus 1 = endo + 1-2 kæmpe) $\frac{1}{2}$ v - 3x b-kæmpe - (Bonus 2 = Enten Stalder/fri felge/stalder samlede ben med tæerne på stangen igennem h.st + 1-2 kæmpe) -

Bonus 1 :



Bonus 2 :



$\frac{1}{2}$ kovending til nedsving samme vej - 2 x b-kæmpe og strakt baglæns salto.

