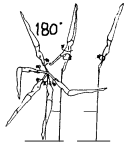
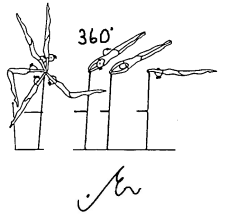
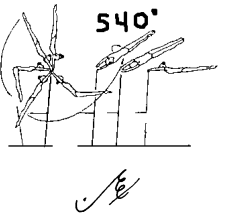
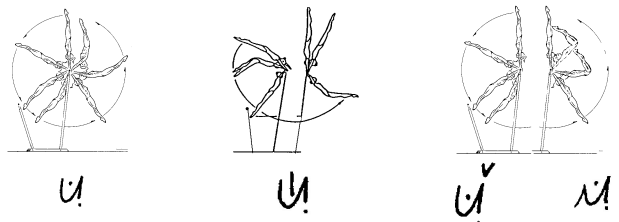
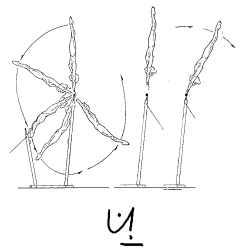
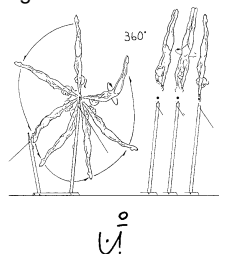
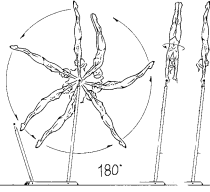
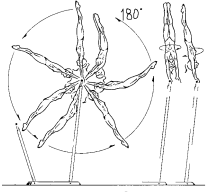
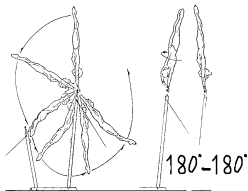

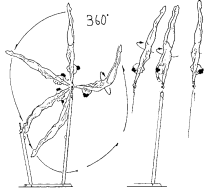
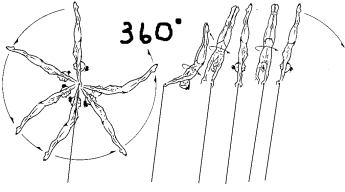
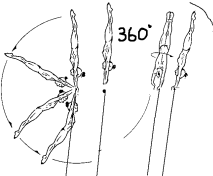
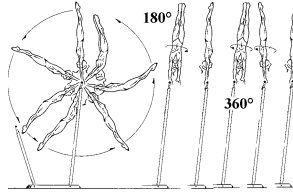
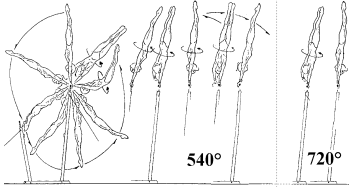
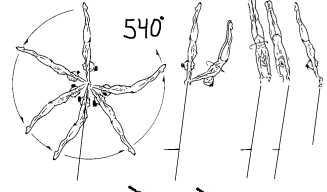


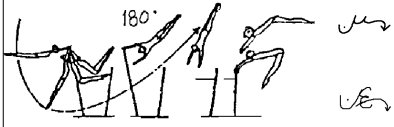
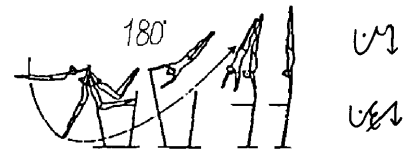
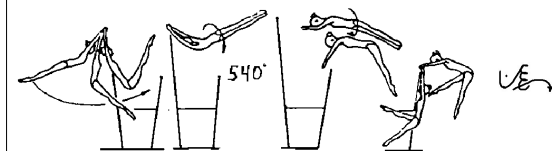
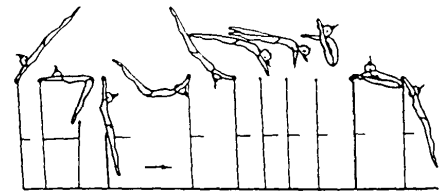
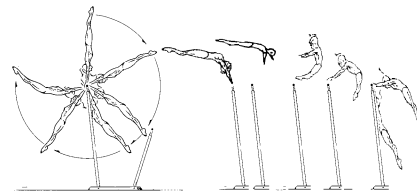
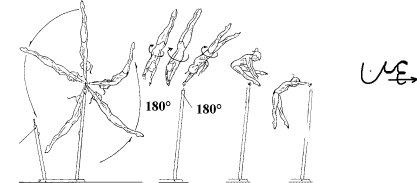
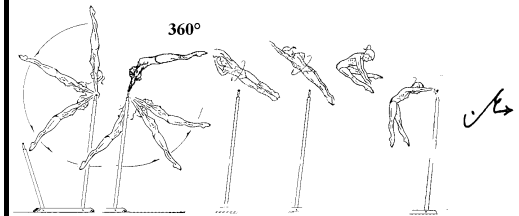
# 4.000 GRAND TOURS-ÉLANS CIRCULAIRES EN ARR. — GIANT SWINGS BWD. — RIESENUMSCHWÜNGE-FELGEN RW.

A	B	C	D	E — Super E
<p>4.101 (Atr bs →) élaner en av. entre les b avec ½ tour (180°) env. 45° avant la verticale (Handstand on HB →) swing down between bars, swing forward with ½ turn (180°) above HB height, circa 45° deviation from vertical (Handstand auf d. oH →) Abschwngen zwischen beiden Holmen – Vorschung mit ½ Dre. (180°), ca. 45° vor d. oberen Senkrechten</p> 	<p>4.201 (Atr bs →) élaner en av. entre les b avec 1/1 tour (360°) à la hauteur de bs à la susp. cub. bs (à l'horiz.) (Handstand on HB →) swing down between bars, swing forward with 1/1 turn (360°) to L hang at height of HB (at horizontal) (Handstand auf d. oH →) Abschwngen zwischen beiden Holmen – Vorschung mit 1/1 Dre. (360°) in Höhe d. oH i.d. Ellhang am oH (i.d. Horizontalen)</p> 	<p>4.301 (Atr bs →) élaner en av. entre les b avec 1½ tour (540°) env. 45° avant la verticale à la susp. bs (Handstand on HB →) swing down between bars, swing forward with 1½ turn (540°), circa 45° deviation from vertical to hang on HB (Handstand auf d. oH →) Abschwngen zwischen beiden Holmen – Vorschung mit 1½ Dre. (540°), ca 45° vor d. oberen Senkrechten i.d. Hang am oH</p> 	<p>4.401</p> <div data-bbox="1594 335 2049 598" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>*Pour finir à n'importe quelle prise: dorsale, palmaire, mixte, palmaire croisée, cubitale, mixte (palmaire-cubitale) – le même élément *To end in any grip: regular, reverse, mixed, cross, L or mixed-L – same element *Zu beenden in jedem Griff: Rist-, Kamm-, Zwie-, Kreuz, Ell oder Mix-Ell – das gleiche Element c</p> </div>	<p>4.501</p>
<p>4.102</p>	<p>4.202 * Atr bs – grand tour en arr. à l'atr en prises dors. ou croisées (Dussier), ou en carplant le corps à la verticale haute bs, aussi d' un bras (Liu) Handstand on HB – giant circle backward to handstand, in regular or cross grip (Dussier), or with bending of hip joints in upper vertical, also on one arm (Liu) Handstand am oH – Riesenfelge rw. i. d. Handstand mit Ristgriff oder Kreuzgriff (Dussier), oder mit Beugen d. Hüfte i. d. oberen Senkrechten, auch mit einem Arm (Liu)</p>  <p>Atr bs – grand tour en arr. à l'atr en sautant en prises dans la phase d'atr Handstand on HB – giant circle backward to handstand with hop-change grip in handstand phase Handstand am oH – Riesenfelge rw. i. d. Handstand mit Umspringen i. d. Griff i.d. Handstandphase</p> 	<p>4.302</p>	<p>4.402 Atr bs – grand tour en arr. à l'atr avec 1/1 tour (360°) sauté dans la phase d'atr Handstand on HB – giant circle backward to handstand with hop 1/1 turn (360°) in handstand phase Handstand am oH – Riesenfelge rw. i. d. Handstand mit 1/1 Dre. (360°) gesprungen</p> <p>(Tchusovitina) ...pour terminer en prise dorsale ...to regular grip ...i.d. Ristgriff</p> 	<p>4.502</p>

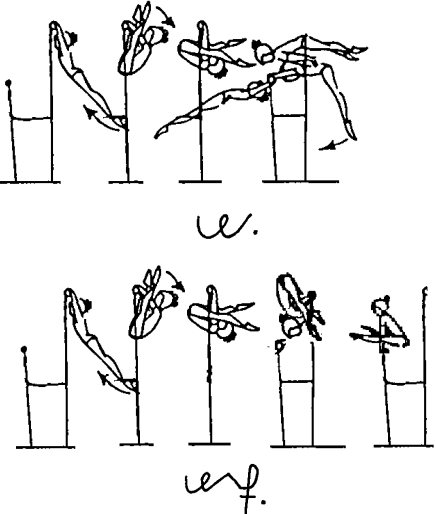

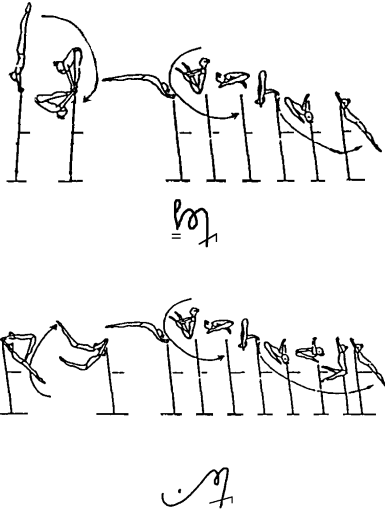
# 4.000 GRAND TOURS-ÉLANS CIRCULAIRES EN ARR. — GIANT SWINGS BWD. — RIESENUMSCHWÜNGE-FELGEN RW.

A	B	C	D	E — Super E
<p>4.103</p>	<p>4.203</p> <p>*Atr bs – grand tour en arr. à l'atr avec ½ tour (180°)</p> <p>*Handstand on HB – giant circle backward to handstand with ½ turn (180°)</p> <p>*Handstand am oH – Riesenfelge rw. i. d. Handstand mit – ½ Dre. (180°)</p>   <p>U</p> <p>U</p> <p>Atr bs – grand tour en arr. à l'atr avec ½ / ½ tour (180° + 180°) dans la phase d'atr, aussi avec jambes écartées pendant le deuxième ½ tour (180°)</p> <p>Handstand on HB – giant circle backward to handstand with ½ / ½ turn (180° + 180°) in handstand phase, also with legs straddled during the 2nd ½ turn (180°)</p> <p>Handstand am oH – Riesenfelge rw. i. d. Handstand mit ½ / ½ Dre. (180° + 180°) i. d. Handstandphase, auch mit gegrätschten Beinen während der zweiten ½ Dre. (180°)</p>   <p>U</p> <p>U</p>	<p>4.303 *</p> <p>Atr bs – Grand tour en arr. à l'atr avec 1/1 tour (360°) dans la phase d'atr</p> <p>Handstand on HB – giant circle backward to handstand with 1/1 turn (360°) in handstand phase</p> <p>Handstand am oH – Riesenfelge rw. i. d. Handstand mit 1/1 Dre. (360°) i. d. Handstandphase</p>  <p>U</p> <p>(Mao)</p> <p>...pour terminer en prises cub.</p> <p>...to L grip</p> <p>...i.d. Ell Griff</p>  <p>U</p> <p>(Oka)</p> <p>... sautant en prise palm. et 1/1 tour (360°) pour terminer en prises mixtes palm. cub.</p> <p>...with hop-change to reverse grip and 1/1 turn (360°) to mixed-L grip</p> <p>...mit Umspringen i. d. Kammgriff und 1/1 Dre. (360°) i. d. Mix-Elgriff</p>  <p>U</p>	<p>4.403 *</p> <p>Atr bs – grand tour en arr. à l'atr avec 1½ - 2/1 tour (540° - 720°) dans la phase d'atr</p> <p>Handstand on HB – giant circle backward to handstand with 1½ - 2/1 turn (540° - 720°) in handstand phase</p> <p>Handstand am oH – Riesenfelge rw. i. d. Handstand mit 1½ - 2/1 Dre (540° - 720°) i. d. Handstandphase</p>  <p>U</p> <p>(Dawes)</p> <p>... avec 1½ tour (540°) pour terminer en prise dorsale</p> <p>... with 1½ turn (540°) to regular grip</p> <p>... mit 1½ Dre. (540°) i. d. Ristgriff</p>  <p>U</p> <p>(Kim, G.S.)</p> <p>... pour terminer en prises mixtes palm. Cub.</p> <p>... to mixed-L grip</p> <p>... i. d. Mix-Elgriff</p>  <p>U</p> <p>U</p>	<p>4.503</p> <p>*Pour finir à n'importe quelle prise: dorsale, palmaire, mixte, palmaire croisée, cubitale, mixte (palmaire-cubitale) – le même élément</p> <p>*To end in any grip: regular, reverse, mixed, cross, L or mixed-L – same element</p> <p>*Zu beenden in jedem Griff: Rist-, Kamm-, Zwie-, Kreuz, Ell oder Mix-Ell – das gleiche Element</p>

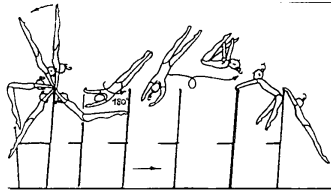
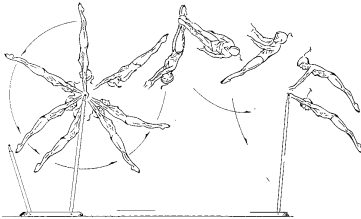
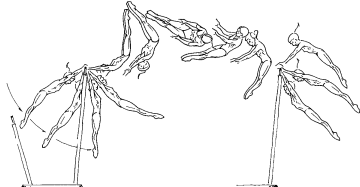
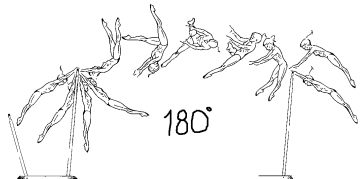
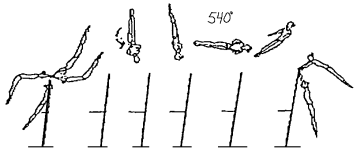
# 4.000 GRAND TOURS-ÉLANS CIRCULAIRES EN ARR. — *GIANT SWINGS BWD.* — RIESENUMSCHWÜNGE-FELGEN RW.

A	B	C	D	E — Super E
4.104	<p>4.204</p> <p>Susp. bs – élan en avant bs avec ½ tour (180°) et envol par-dessus bi à la susp. bi  <i>Hang on HB – long swing forward with ½ turn (180°) and flight over LB to hang on LB</i>            Hang am oH – Vorschwung mit ½ Dre. (180°) und Flug über d. uH i.d. Hang am uH</p> 	4.304	<p>4.404</p> <p>Susp.bs – élan en avant bs avec ½ tour (180°) et envol à l'atr à bi  <i>Hang on HB – long swing forward with ½ turn (180°) and flight to handstand on LB</i>            Hang am oH – Vorschwung mit ½ Dre. (180°) und Flug i. d. Handstand auf d. uH</p> 	<p>4.504</p> <p>Susp. bs – élan en avant bs avec 1½ tour (540°) et envol par-dessus bi à la susp. bi à l'atr à bi  <i>Hang on HB – long swing forward with 1½ turn (540°) and flight over LB to hang on LB</i>            Hang am oH – Vorschwung mit 1½ Dre. (540°) und Flug über d. uH i.d. Hang am uH</p> 
4.105	4.205	4.305	<p>4.405</p> <p>Atr bs – grand tour en arr. avec contre-mouvement et passé écarté (Tkatchev) ou carpé en arr. par-dessus bs à la susp.  <i>Handstand on HB – giant circle backward, counter straddle-reverse hecht (Tkatchev) or pike over HB to hang</i>            Handstand am oH – Riesenfelge rw. mit Kontergrätsche (Tkatchev) oder Konterbücke über d. oH i.d. Hang</p>  	<p>4.505</p> <p>Atr bs – grand tour en arr. avec ½ tour (180°) et continuer avec ½ tour (180°) et contre-mouvement passé écarté en arr. par-dessus bs à la susp. (Schuschunova)  <i>Handstand on HB – giant circle backward with ½ turn (180°), further ½ turn (180°) to counter straddle in flight over HB to hang (Schuschunova)</i>            Handstand am oH – Riesenfelge rw. mit ½ Dre. (180°), weitere ½ Dre. 180° und Fluggrätsche rw. über d. oH i. d. Hang (Schuschunova)</p> 
				<p>4.605</p> <p><b>Super E</b></p> <p>Atr bs – grand tour en arr. et contre-mouvement avec 1/1 tour (360°), passé écarté en arr. par-dessus bs à la susp.  <i>Handstand on HB – giant circle backward and counter straddle in flight with 1/1 turn (360°) over HB to hang</i>            Handstand am oH – Riesenfelge rw. und Fluggrätsche rw. mit 1/1 Dre. (360°) über d. oH i. d. Hang</p> 

# 4.000 GRAND TOURS-ÉLANS CIRCULAIRES EN ARR. — GIANT SWINGS BWD. — RIESENUMSCHWÜNGE-FELGEN RW.

A	B	C	D	E — Super E
4.106	<p>4.206            Susp. bs, face à bi – élan en . av. – et salto arr. groupé ou écarté lat. à la susp. bi ou à l'appui libre bi  <i>Hang on HB, facing LB – swing forward and salto roll backward (legs tucked or straddled) to hang or clear straddle support on LB</i>            Hang am oH, Blick zum uH – Vorschung mit Saltorolle rw. gehockt oder gegrätscht i.d. Hang oder freien Stütz am uH</p> 	4.306	<p>4.406            Susp. bs, regard vers bi – élan en av. et salto arr. tendu entre les b à l'appui libre bi (salto Pak)  <i>Hang on HB, facing LB – swing forward, salto backward stretched between bars to clear support on LB (Pak Salto)</i>            Hang am oH, Blick zum uH – Vorschung mit Saltorolle gestreckt zwischen d. Holmen i.d. freien Stütz am uH (Pak-Salto)</p> 	<p>4.506            Vers l'extérieur bs – élan en arr. bs avec appui des pieds ou élan en av. – contre mouvement et salto av. écarté lat. à la susp. bs en prises palm. ("contre" Kim)  <i>Facing outward on HB – underswing backward on HB with support of feet or swing forward on HB – counter salto forward straddled to hang on HB in reverse grip (Counter Kim)</i>            Nach aussen am oH – Unterschwing rw. am oH mit Stütz der Füße oder Vorschung am oH – Kontersalto ww. gegrätscht i.d. Hang am oH mit Kammgriff (Konter Kim)</p> 

4.000 GRAND TOURS-ÉLANS CIRCULAIRES EN ARR. — *GIANT SWINGS BWD.* — RIESENUMSCHWÜNGE-FELGEN RW.

A	B	C	D	E — Super E
4.107	4.207	4.307	<p>4.407</p> <p>(Atr bs →) élaner en av. entre les b et salto en arr. avec <math>\frac{1}{2}</math> tour (<math>180^\circ</math>) – groupé ou écarté lat. (salto Deltchev), carpé ou tendu (salto Gienger), ou carpé-écarté (salto Nyeste) – à la susp. bs, aussi du grand tour en arr. d'un bras (Liu)</p> <p>(Handstand on HB →) swing down between bars, swing forward and salto bwd with <math>\frac{1}{2}</math> turn (<math>180^\circ</math>) – tucked or straddled (Deltchev Salto), piked or stretch. (Gienger Salto), or straddle-piked (Nyeste Salto) – to hang on HB, also from one arm giant swing (Liu)</p> <p>(Hdst auf d. oH →) Abschwngen zwischen beiden Holmen, Vorschwung und Salto rw. mit <math>\frac{1}{2}</math> Dre. (<math>180^\circ</math>) – gehockt oder gegrr. (Deltchev Salto), gebückt oder gestr. (Gienger Salto), oder gegrr.-gebückt (Nyeste Salto) – i.d. Hang am oH, auch von einarmiger Riesenfelge (Liu)</p>  <p>ц/к</p>  <p>ц/к</p>  <p>ц/к ц/к</p>  <p>180°</p> <p>ц/к</p>	<p>4.607</p> <p><b>Super E</b></p> <p>(Artr bs →) élaner en av. entre les b et salto en arr. tendu avec <math>1\frac{1}{2}</math> tour (<math>540^\circ</math>) à la susp. à bs (Hristakieva)</p> <p>(Handstand on HB →) swing down between bars, swing forward and salto backward stretched with <math>1\frac{1}{2}</math> turn (<math>540^\circ</math>) to hang on HB (Hristakieva)</p> <p>(Handstand auf d. oH →) Abschwngen zwischen beiden Holmen – Vorschwung – Salto rw. gestreckt mit <math>1\frac{1}{2}</math> Dre. (<math>540^\circ</math>) i.d. Hang am oH (Hristakieva)</p>  <p>540°</p> <p>ц/к</p>