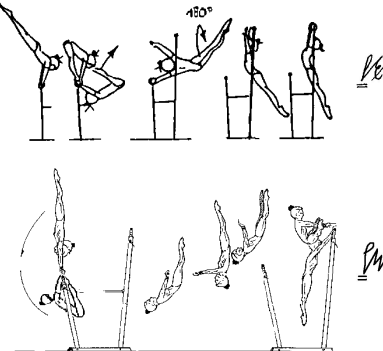
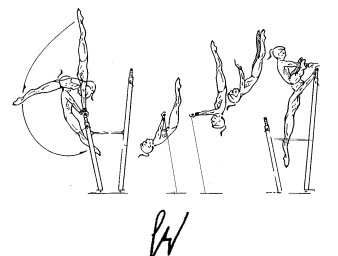
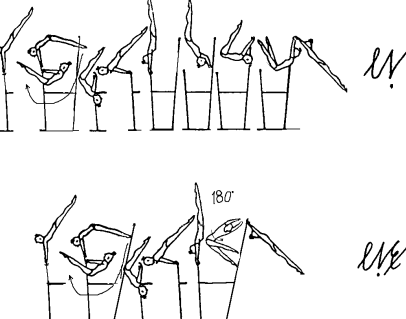
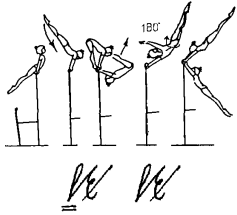
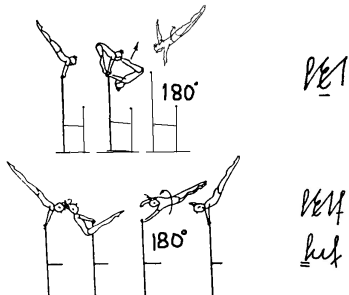
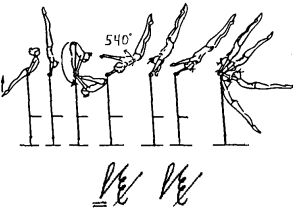
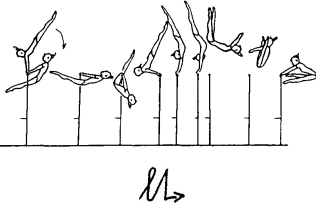
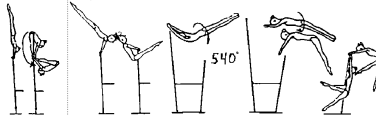
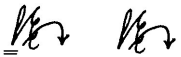
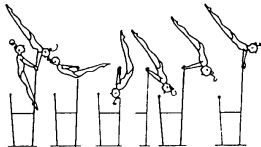
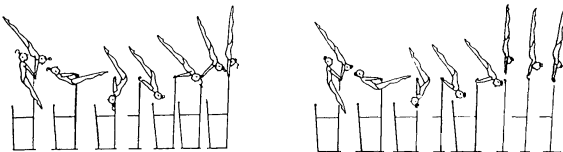



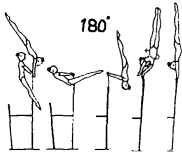
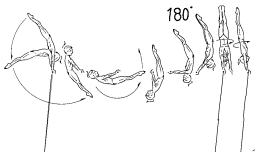
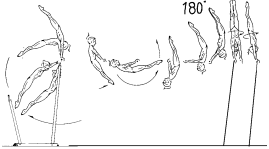
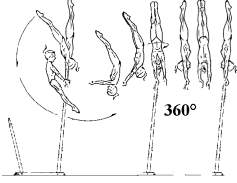
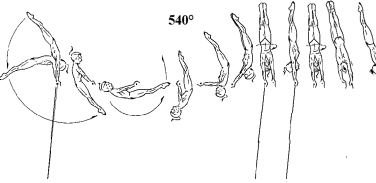
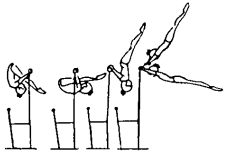
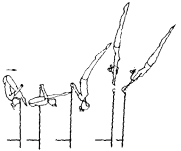
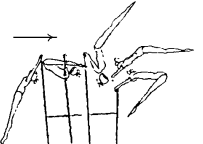

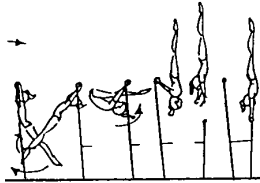
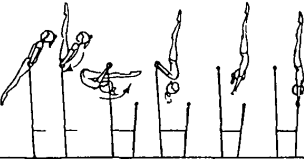
### 3.000 ELANS PAR DESSOUS BARRES, TOURS D'APPUI LIBRE — UNDERSWINGS, CLEAR HIP CIRCLES — UNTERSCHWÜNGE, FREIE FELGEN

A	B	C	D	E — Super E
<p>3.101</p> <div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tous les élans par-dessous peuvent être exécutés avec ou sans appui des pieds en s'abaissant et sont considérés comme différents, si énuméré dans la même casse.</li> <li>All underswings are able to be executed with or without support of feet in downward movement and are considered different, if listed in same box.</li> <li>Alle Unterschwünge können mit oder ohne Stütz d. Füße ausgeführt werden und als verschiedenen Elementen betrachtet, wenn sie im gleichen Kasten verzeichnet sind.</li> </ul> </div>	<p>3.201</p> <p>Elan par-dessous bi (appui des pieds) avec ou sans ½ tour (180°) et changement de prises à la susp. bs  <i>Underswing on LB (support of feet) with or without ½ turn (180°) and grip change to hang on HB</i>            Unterschwingung* am uH (stütz d. Füße) mit oder ohne ½ Dre. (180°) und Griffwechsel i. d. Hang am oH</p> 	<p>3.301</p> <p>Tour d'appui libre bi, contremouvement avec envol à la susp. bs  <i>Clear underswing on LB, release and counter movement forward in flight to hang on HB</i>            Freie Unterschwingung am uH und Konterbewegung im Flug i.d. Hang am oH</p> 	<p>3.401</p> <p>Appui fac. bi, dos à bs – tour d'appui libre en passant par l'atr avec envol à la susp. bs (Schaposchnikova), ou ½ tour (180°) dans envol à la susp. bs (Chorkina)  <i>Inner front support on LB – clear hip circle through handstand with flight to hang on HB (Schaposchnikova), or with ½ turn (180°) in flight to hang on HB (Chorkina)</i>            Innenseitstütz vl. am uH – freie Felge über d. Handstand mit Flug i. d. Hang am oH (Schaposchnikova), oder mit ½ Dre. (180°) und Flug i. d. Hang am oH (Chorkina)</p> 	<p>3.501</p>
<p>3.102</p> <p>Elan par-dessous bs avec ½ tour (180°) à la susp.  <i>Underswing with ½ turn (180°) on HB to hang</i>            Unterschwingung mit ½ Dre. (180°) am oH i. d. Hang</p> 	<p>3.202</p> <p>Vers l'extérieur – élan par-dessous b avec ½ tour et (180°) avec envol en écartant les bras de côté à la susp. même b ou élan par-dessous b avec ½ tour (180°) à l'appui libre à la même b  <i>Facing outward – underswing on HB with ½ turn (180°) and side flair of arms in flight to hang on same bar or Underswing with ½ turn (180°) to clear support on same bar</i>            Blick nach aussen – Unterschwingung am oH mit ½ Dre. (180°) und Seitführen der Arme im Flug i. d. Hang am gleichen Holm oder Unterschwingung mit ½ Dre. (180°) i. d. freien Stütz am gleichen Holm</p> 	<p>3.302</p> <p>Elan par-dessous b avec 1½ tour (540°) bi ou bs à la susp.  <i>Underswing on HB or LB with 1½ turn (540°) to hang</i>            Unterschwingung am oH oder uH mit 1½ Dre. (540°) i. d. Hang</p> 	<p>3.402</p>	<p>3.502</p> <p>Tour d'appui libre en passant par l'atr bs avec contre mouvement et passé écarté en arr. par-dessus bs à la susp. bs (Hindorff)  <i>Clear hip circle on HB through handstand, counter straddle to hang on HB (Hindorff)</i>            Freie Felge über d. Handstand am oH mit Kontergrätsche i. d. Hang am oH (Hindorff)</p> 

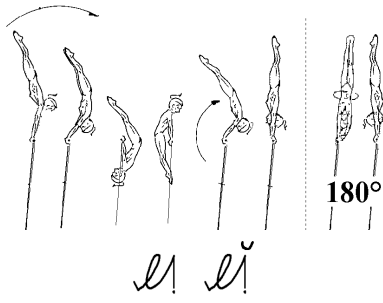
# 3.000 ELANS PAR DESSOUS BARRES, TOURS D'APPUI LIBRE — UNDERSWINGS, CLEAR HIP CIRCLES — UNTERSCHWÜNGE, FREIE FELGEN

A	B	C	D	E — Super E
3.103	3.203	3.303 <div data-bbox="768 311 1220 571" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 20px;"> <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 c</p> </div>	3.403	3.603 <b>Super E</b> Atr bs, face à bi – élan par-dessous bs avec 1½ tour (540°) et envol par-dessus bi à la susp. bi (Strong) <i>Handstand on HB, facing LB – underswing with 1½ turn (540°) and flight over LB to hang on LB (Strong)</i> Handstand am oH, Blick zum uH – Unterschwing mit 1½Dre. und Flug (540°) über d. uH i. d. Hang am uH (Strong) <div data-bbox="1731 451 2112 667" style="text-align: center;">  <p>540°</p>  </div>
3.104	3.204 Tour d'appui libre à l'appui libre <i>Clear hip circle to clear front support</i> Freie Felge i. d. freien Stütz <div data-bbox="392 986 651 1193" style="text-align: center;">  <p>✓</p> </div>	3.304 *Tour d'appui libre à l'atr, aussi avec en sautant en prises dans la phase d'atr <i>*Clear hip circle to handstand, also with hop-change grip in handstand phase</i> *Freie Felge i. d. Handstand, auch mit Umspringen i. d. Griff i. d. Handstandphase <div data-bbox="723 869 1283 1090" style="text-align: center;">  <p>! !</p> </div> <div data-bbox="683 1114 1272 1225" style="margin-top: 20px;"> <p>Ettablissement [aussi de ½ tour (180°)] et tour d'appui libre à l'atr  <i>Uprise backward [also from ½ turn (180°)] and clear hip circle to handstand</i>            Schwungstemme [auch aus d. ½ Dre. (180°)] und freie Felge i.d. Handstand</p> <div data-bbox="739 1257 1283 1401" style="text-align: center;">  <p>! !</p> </div> </div>	3.404	3.504

### 3.000 ELANS PAR DESSOUS BARRES, TOURS D'APPUI LIBRE — UNDERSWINGS, CLEAR HIP CIRCLES — UNTERSCHWÜNGE, FREIE FELGEN

A	B	C	D	E — Super E
<p>3.105</p>	<p>3.205</p>	<p>3.305</p> <p>*Tour d'appui libre à l'atr avec ½ tour (180°) dans la phase d'atr  <i>*Clear hip circle to handstand with ½ turn (180°) in handstand phase</i>            *Freie Felge i.d. Handstand mit ½ Dre. (180°) i.d. Handstandphase (Karpenko) ... pour terminer en prises cub.,...to L grip,...i.d. Ellgriff</p>  <p>180°</p>  <p>180°</p> <p>li</p> <p>lh</p> <p>*Susp. bs — établissement et tour d'appui libre à l'atr avec ½ tour (180°) dans la phase d'atr            *Hang on HB — uprise backward and clear hip circle to handstand on HB with ½ turn (180°) in handstand phase            *Hang am oH — Schwingstemme und freie Felge i.d. Handstand am oH mit ½ Dre. (180°)            (Produnova)            ... pour terminer en prises cub            ... to L grip            ... i.d. Ellgriff</p>  <p>180°</p> <p>sl</p> <p>slh</p>	<p>3.405 *</p> <p>Tour d'appui libre à l'atr avec 1/1 tour (360°) dans la phase d'atr  <i>Clear hip circle to handstand with 1/1 turn (360°) in handstand phase</i>            Freie Felge i. d. Handstand mit 1/1 Dre. (360°) i.d. Handstandphase            (Ma)            ...pour terminer en prise dorsale            ...to regular grip            ....i.d. Ristgriff</p>  <p>360°</p> <p>li</p>	<p>3.505</p> <p>Tour d'appui libre à l'atr avec 1½ tour (540°) dans la phase d'atr  <i>Clear hip circle to handstand with 1½ turn (540°) in handstand phase</i>            Freie Felge i. d. Handstand mit 1½ Dre. (540°) i.d. Handstandphase</p>  <p>540°</p> <p>li</p>
<p>3.106</p> <p>Elan en arr. par-dessous bs (propulsion) à la susp. bs  <i>Underswing backward (inverted pike swing), dislocate (Schleudern) to hang on HB</i>            Unterschwingung rl. rw. (Schleudern) i. d. Hang am oH</p>  <p>91</p>	<p>3.206</p>	<p>3.306</p> <p>Elan en arr. par-dessous bs (propulsion) près de l'atr en sautant en prises dors. bs  <i>Underswing backward (inverted pike swing), on HB — dislocate (Schleudern) to near handstand with hop-change to regular grip on HB</i>            Unterschwingung rl. rw. (Schleudern) in Handstandnähe am oH mit Umspringen i. d. Ristgriff am oH</p>  <p>91</p> <p>Susp. bs, dos à bi — passé carpé en arr. — élan en arr. par-dessous bs (propulsion) et envol par-dessus bi à la susp. , aussi en apui dors. bs, élan en arr. par-dessous bs (propulsion), etc.            Hang on HB, back to LB — stoop through, underswing backward (inverted pike swing), dislocate (Schleudern) with flight over LB to hang, also from rear support on HB, underswing backward, etc.            Hang am oH, Rücken zum uH — Durchbücken — Unterschwingung rl rw. (Schleudern) mit Flug über d. uH i.d. Hang, auch von d. Stütz rl. auf d. oH, Unterschwingung rl. rw., usw.</p>   <p>91</p>	<p>3.406</p> <p>Elan en arr. par-dessous bs (propulsion) et envol à l'atr bi (propulsion Zuchold)  <i>Underswing backward (inverted pike swing) on HB — dislocate with flight to handstand on LB (Zuchold-Schleudern)</i>            Unterschwingung rl. rw. (Schleudern) am oH und Flug i. d. Handstand auf d. uH (Zuchold-Schleudern)</p>   <p>91</p>	<p>3.506</p>

3.000 ELANS PAR DESSOUS BARRES, TOURS D'APPUI LIBRE — UNDERSWINGS, CLEAR HIP CIRCLES — UNTERSCHWÜNGE, FREIE FELGEN

A	B	C	D	E — Super E
3.107	3.207	<p>3.307</p> <p>Prè de l'atr — tour d'appui libre en av. à l'atr, aussi avec ½ tour (180°) dans la phase d'atr (Weiler-bascule)</p> <p><i>Near handstand — clear hip circle forward to handstand, also with ½ turn (180°) in handstand phase (Weiler-kip)</i></p> <p>Handstandnähe — freie Felge vw. i.d. Handstand, auch mit ½ Dre. (180°) i.d. Handstandphase (Weiler-Kippe)</p> 	3.407	3.507