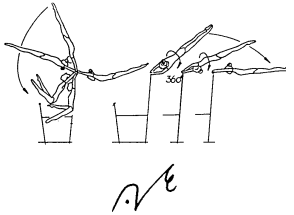
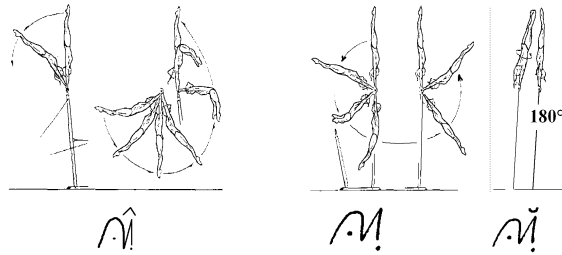

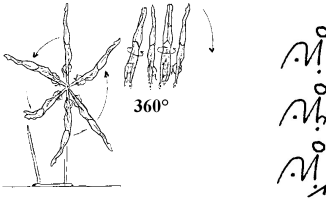
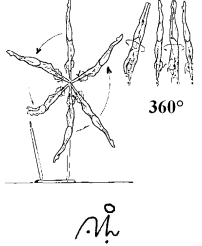
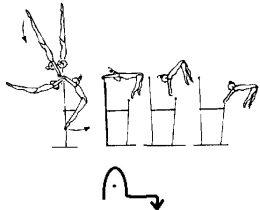

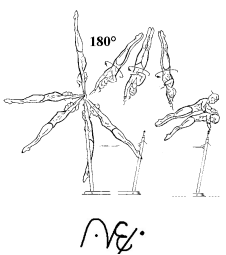
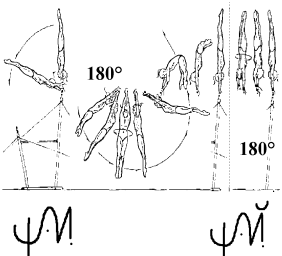
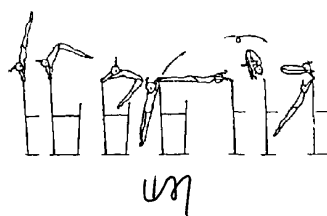


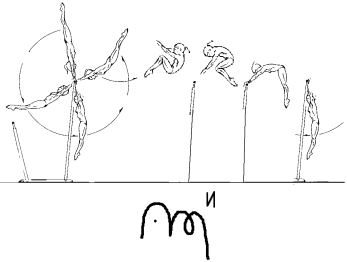
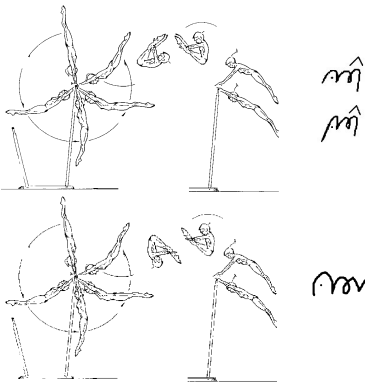
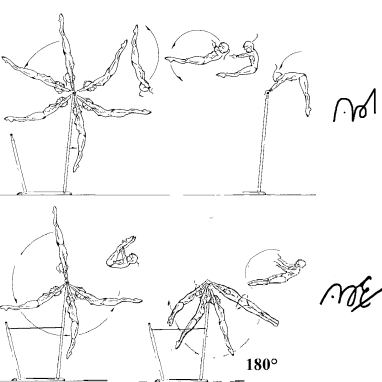
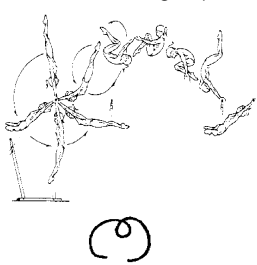
5.000 GRAND TOURS-ÉLANS CIRC. EN AV. — GIANT SWINGS-CIRCLES FORWARD — RIESENUMSCHWÜNGE-FELGEN

A	B	C	D	E — Super E
5.101	<p>5.201 (Atr bs —) s'abaisser en av. entre les b — élan en arr. avec 1/1 tour (360°) à la hauteur bs <i>(Handstand on HB) — swing down forward between bars, swing backward and 1/1 turn (360°) at height of HB</i> (Handstand auf d. oH) — Abschwngen vw. zwischen beiden Holmen — Rücksprung und 1/1 Dre. (360°) in Höhe d. oH</p> 	<p>5.301</p> <div data-bbox="1299 399 1758 662"> <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</p> </div>	5.401	5.501
5.102	<p>5.202 * Atr bs — grand élan circ. en av. en prises plam. à l'atr, aussi avec les jambes écartées ou carplant le corps pendant l'élévation, aussi avec 1/2 tour (180°) dans la phase d'atr <i>Handstand on HB — giant circle swing forward in reverse grip to handstand, also with legs straddled or hips bent in upswing phase, also with 1/2 turn (180°) in handstand phase</i> Handstand am oH — Riesenumschwung vw. mit Kammgriff i.d. Handstand, auch mit gegrätschten Beinen oder gebeugten Hüfte i.d. Aufschwung, auch mit 1/2 Dre. (180°) i.d. Handstandphase</p>  <p>(Galloway) ...grand élan circ. en av. en prise dorsale ...giant circle forward in regular grip ...Riesenumschwung vw. im Ristgriff</p> 	<p>5.302 * Atr bs — grand élan circ. en av. en prises palm. à l'atr avec 1/1 tour (360°) dans la phase d'atr <i>Handstand on HB — giant circle swing forward in reverse grip to handstand with 1/1 turn (360°) in handstand phase</i> Handstand auf d. oH — Riesenumschwung vw. mit Kammgriff i.d. Handstand und 1/1 Dre. (360°) i.d. Handstandphase</p> <p>(Portocarrero) ...pour terminer en prise dorsale ...to regular grip ...i.d. Ristgriff</p> <p>(Miura) ...pour terminer prises mixtes palm cub. (ou prises palm.) ...to mixed-L grip (or reverse grip) ...i.d. Mix-Ellgriff (oder Kammgriff)</p> 	<p>5.402 Atr bs — grand élan circ. en av. en prises palm. à l'atr avec 1/1 tour (360°) dans la phase d'atr (sans changement de prises) pour terminr en prises cubitales (Lin Li) <i>Handstand on HB — giant circle swing forward in reverse grip to handstand with 1/1 turn (360°) in handstand phase (without grip change) to L grip (Lin Li)</i> Handstand auf d. oH — Riesenumschwung vw. mit Kammgriff i.d. Handstand und 1/1 Dre. (360°) i.d. Handstandphase (ohne Griffwechsel) i.d. Ellgriff (Lin Li)</p> 	5.502

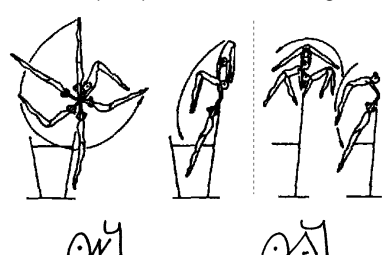

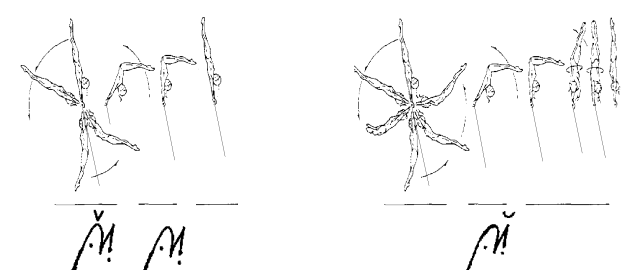
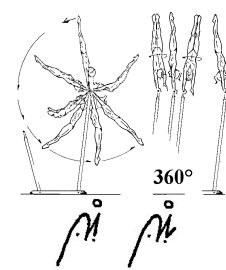
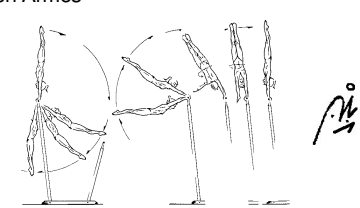
5.000 GRAND TOURS-ÉLANS CIRC. EN AV. — GIANT SWINGS-CIRCLES FORWARD — RIESENUMSCHWÜNGE-FELGEN

A	B	C	D	E — Super E
5.103	<p>5.203 (Atr bs →) s'abaisser en av. (dos vers bi) en prises dors. ou palm. — passé écarté avec envol en arr. par-dessus bi à la susp. bi (Handstand on HB →) swing down forward (back facing LB) in regular or reverse grip — straddle flight backward over LB to hang on LB (Handstand am oH →) Abschwngen vw. (Rücken zum uH) mit Rist- oder Kammgriff — Fluggrätsche rw. über d. uH i.d. Hang am uH</p> 	<p>5.303 (Atr bs →) s'abaisser en av. (dos vers bi) en prises dors. ou palm. — passé écarté avec envol en arr. par-dessus bi à l'atr bi (Handstand on HB →) swing down forward (back facing LB) in regular or reverse grip — straddle flight backward to handstand on LB (Handstand auf d. oH →) Abschwngen vw. (Rücken zum uH) mit Rist- oder Kammgriff — Fluggrätsche rw. i.d. Handstand auf d. uH</p> 	<p>5.403 (Atr bs →) s'abaisser en av. (dors vers bi) en prises palm. élan en arrière, lâcher et ½ tour avec envol entre les barres pour saisir la bi en suspension (Ejova) (Handstand on HB →) swing down forward (back facing LB) in reverse grip, backward swing, release and ½ turn (180°) in flight between the bars to catch LB in hang (Ejova) (Handstand auf d. oH →) Abschwngen Holmen im Kammgriff, Rückschwing, loslassen und ½ Dre. (180°) im Flug zwischen beiden Holmen i.d. Hang am uH (Ejova)</p> 	5.503
5.104	<p>5.204 Atr bs → s'abaisser entre les b avec changement en prises croisées, ½ tour (180°) en susp. bs, élan vers le haut à l'atr, aussi avec ½ tour (180°) dans la phase d'atr (Shahaf) (Handstand on HB →) swing down between bars with grip change to cross grip, ½ turn (180°) in range of hang position and swing upward to handstand on HB, also with ½ turn (180°) in handstand phase (Shahaf) Handstand am oH → Abschwung zwischen beiden Holmen mit Umgreifen zum Kreuzgriff, ½ Dre. (180°) im Bereich d. Hangposition und Aufschwung i. d. Handstand am oH, auch mit ½ Dre. (180°) i.d. Handstandphase (Shahaf)</p> 	5.304	<p>5.404 (Atr bs →) s'abaisser entre les b avec ½ tour (180°) en passant par la susp. passagère en prises croisées ou avec changement de prises — élan en arr. et salto av. (écarté lat. ou groupé) à la susp. bs (Handstand on HB →) swing down between bars with ½ turn (180°) through brief hang in cross grip or change to regular grip, swing backward with salto forward straddled or tucked to hang on HB (Handstand auf d. oH →) Abschwngen zwischen beiden Holmen mit ½ Dre. (180°) über den flüchtigen Hang mit Kreuzgriff bzw. Umgreifen i.d. Ristgriff — Rückschwing mit Salto vw. (gegrätscht oder gehockt) i.d. Hang am oH</p> 	5.504

5.000 GRAND TOURS-ÉLANS CIRC. EN AV. — GIANT SWINGS-CIRCLES FORWARD — RIESENUMSCHWÜNGE-FELGEN

A	B	C	D	E — Super E
5.105	5.205	<p>5.305 (Atr bs →) s'abaisser en prises palm. ou cub. entre les b élan en arr. et salto av. (groupé) à la susp. bs (Jaeger-Salto) <i>(Handstand on HB →) swing down forward between bars in reverse or L grip, swing backward and salto forward tucked to hang on HB (Jaeger-Salto)</i> (Handstand auf d. oH →) Abschwngen zwischen beiden Holmen mit Kamm- oder Ellgriff – Rückschwung und Salto vw. (gehockt) i.d. Hang am oH (Jäger-Salto)</p> 	<p>5.405 (Atr bs →) s'abaisser en prises palm. ou cub. entre les b élan en arr. et salto av. (écarté lat. ou carpé) à la susp. bs (salto Jäger) <i>(Handstand on HB →) swing down forward between bars in reverse or L grip, swing backward and salto forward straddled or piked to hang on HB (Jaeger-Salto)</i> (Handstand auf d. oH →) Abschwngen zwischen beiden Holmen mit Kamm- oder Ellgriff – Rückschwung und Salto vw. (gegrätscht oder gebückt) i.d. Hang am oH (Jäger-Salto)</p> 	<p>5.505 (Atr bs →) s'abaisser entre les b en prises palm. ou cub., élan en arr. et salto av. tendu à la susp. bs (Cappuccitti), aussi en prises palm., salto av. écarté lat. avec ½ tour (180°) à la susp bs en prises mixtes (Collaud) <i>(Handstand on HB →) swing down fwd between bars in reverse or L grip, swing bwd and salto forward stretched to hang on HB (Cappuccitti), also from reverse grip, salto fwd. straddled with ½ turn (180°) to hang on HB in mixed grip (Collaud)</i> (Handstand auf d oH →) Abschwngen zwischen beiden Holmen mit Kamm-oder Ellgriff, Rückschwung mit Salto vw. gestreckt i.d. Hang am oH (Cappuccitti), auch mit Kammgriff, Salto vw. gegrätscht mit ½ Dre. (180°) i.d. Hang am oH mit Mixgriff (Collaud)</p> 
				<p>5.605 Super E (Atr bs →) grand élan circ. en av. en prises cub., salto av. par dessus bs à la susp. en prises palm. bs (Salto Mo) <i>(Handstand on HB →) circle swing forward in L grip with salto forward tucked over HB to hang on HB in reverse grip (Mo-Salto)</i> (Handstand am oH →) Umschwung vw. mit Ellgriff und Salto vw. gehockt über d. oH i. d. Hang am oH mit Kammgriff (Mo-Salto)</p> 

5.000 GRAND TOURS-ÉLANS CIRC. EN AV. — GIANT SWINGS-CIRCLES FORWARD — RIESENUMSCHWÜNGE-FELGEN

A	B	C	D	E — Super E
5.106	5.206	<p>5.306 (Atr bs -) grand élan circ. en av. en prises palm. avec contre-mouvement et passé carpé libre ou écarté libre avec ½ tour (180°) par-dessus bs à la susp. bs (Wenning/Volpi) (Handstand on HB -) circle swing forward in reverse grip with free stoop or straddle vault and ½ turn (180°) over HB to hang (Wenning/Volpi) (Handstand auf d. oH -) Umschwung vw. mit Kammgriff und Flugbücke oder Fluggrätsche rw. mit ½ Dre. (180°) über d. oH i.d. Hang am oH (Wenning/Volpi)</p> 	<p>5.406 (Atr bs -) grand élan circ. en av. en prises palm. avec ½ tour (180°) et passé écarté avec envol par-dessus bs à la susp. bs (Chorkina) (Handstand on HB -) circle swing forward in reverse grip with ½ turn (180°) and straddle flight over the HB to hang on HB (Chorkina) (Handstand am oH -) Umschwung vw. mit Kammgriff, ½ Dre. (180°) und Fluggrätsche über d. oH i. d. Hang am oH (Chorkina)</p> 	<p>5.506</p> <div 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</p> </div>
5.107	5.207	<p>5.307 * Atr bs – grand élan circ. en av. en prises cub. (en pos. dors.) à l'atr avec le corps carpé ou tendu dans la phase d'atr, aussi avec ½ tour (180°) dans la phase d'atr (Zaytseva) Handstand on HB – giant circle swing forward in L grip (rearways) to handstand with piked or stretched body (L grip giant) through handstand phase, also with ½ turn (180°) in handstand phase (Zaytseva) Handstand auf d. oH – Riesenumschwung vw. mit Ellgriff (im Rücklingsverhalten) i.d. Handstand mit gebücktem oder gestrecktem Körper durch d. Handstandphase (Ellgriff-Riese), auch mit ½ Dre. (180°) i.d. Handstandphase (Zaytseva) ...pour terminer en prise dorsale ...to regular grip ...i.d. Ristgriff</p> 	<p>5.407 * Atr à la bs – grand élan cir. en av. en prises cub. corps tendu (grand tour en prises cub.), changement de prises avec sauté en prises palm. et initier un 1/1 tour (360°) complété dans la phase d'atr Handstand on HB – giant circle swing forward in L grip with stretched body (L grip giant) hop-change to reverse grip to initiate 1/1 turn (360°) completed in handstand phase Handstand auf d. oH – Riesenumschwung vw. mit Ellgriff, gestrecktem Körper (Ellgriff-Riese), Umspringen i.d. Kammgriff mit 1/1 Dre. (360°) beendet i.d. Handstandphase (Karpenko) ...pour terminer en prises mixtes palm. cub. ...to mixed-L grip ...i.d. Mix-Ellgriff (Ling) ...pour terminer en prises cub. ...to L grip ...i.d. Ellgriff</p> 	<p>5.507 * Atr – grand tour en av. en prises cub. (en pos. dors.) avec le corps tendu à l'atr et un 1/1 (360°) en prises cub. d' un bra dans la phase d'atr en conduisant le bras libre par le côté Handstand on HB – giant circle swing forward in L grip (rearways) with stretched body to handstand and 1/1 turn (360°) in handstand phase from L grip on one arm with side flair of free arm Handstand am oH – Riesenumschwung vw. mit Ellgriff (im Rücklingsverhalten) mit gestrecktem Körper i.d. Handstand und 1/1 Dre. (360°) aus einarmigen Ellgriff i.d. Handstand mit Seiführung des freien Armes (Bi) ...pour terminer en prises palm. ...to reverse grip ...im Kammgriff</p>  <p>Grand élan circulaire en avant en prises cubitales avec 1½ - 2/1 tours (540°-720°) pendant la phase d'atr Giant circle swing forward in L grip to handstand with 1½-2/1 turn (540°-720°) Riesenumschwung vw. mit Ellgriff i.d. Handstand mit 1½ - 2/1 Dre. (540°-720°)</p> 