

A	<p>ülemine näitab tugevat eestoenglamangut. Alumine toetab allpool põlve.</p> <p>Alumine on toengpõlvituses. Ülemine on eestoenglamangus toetades ühe jala sääreosa alumise selja keskele ja tõstes teise sirge jala üles.</p>	<p>Alumise käed võivad olla kõverdatud</p>	<p>Ülemine peab olema tasakaalustatud kätelseisus. Alumine toetab teda minimaalselt. Ülemine peab olema täiesti pinges ja näitama sirget kehaasendit. Kätelseis võib olla selg alumise poole või kõht alumise poole.</p>
B	<p>Alumisel on põlved koos. ülemine näitab tugevat eestoenglamangut.</p>	<p>ülemine näitab tugevat eestoenglamangut toetades alumise säärtel. Alumine hoiab ülemise säärtest.</p>	<p>Alumine on seliliasendis. Ülemine moodustab pingutatud eestoenglamangu (paines seljaga). Ülemise käed ja õlad peavad olema täpselt alumise põlvede kohal. Alumise õlad, selg ja puusad peavad olema põrandaga kontaktis. Alumine võib toetada ülemise ühte või kahte jalga ühe või kahe käega ülevalt poolt põlvi.</p>
C	<p>Alustada sirgest seisust, kaaluda lahti, hoida 3" ja tulla tagasi lähteasendisse. Hoi vaba, lõpppositsioonis on käed sirged (küünarvarseong)</p>	<p>Alumine istub sirgelt, ülemine on ettekallutuses, hoida 3". Hoi vaba, lõpppositsioonis on käed sirged. Alumise jalad peavad olema sirged. Ülemine peab olema toolilistumise asendis. Alumine toetab jalad vastu ülemise alaselga.</p>	<p>See on tasakaalus, aga mitte lahtikaalutud. Alumise käed võivad olla kõverdatud. Ülemine ei tohi olla kontaktis alumise kehaga. Alumine võib toetada kas ühe või mõlema käega. Keha peab olema täiesti pingutatud. Alumine on põlvitustes. Alumise ja ülemise käed peavad moodustama jätkuva liini. Alumise käed võivad olla kõverdatud.</p>
D	<p>Võimlejad peavad harjutuse algul olema seljati. Mõlemad sooritavad täisringi. Lõpetades seal, kus nad alustasid.</p>	<p>Kõhuli kiige positsioonis: pea, õlad, käed ja pahklud (pingutatud jalgadega) selgelt maast tõstetud. ettetirel üle alumise keha, mõlemad käed üle kiigesolija.</p>	<p>Selili kiiges : pea, käed, õlad ja jalad selgelt maast tõstetud. Hundirattas üle alumise keha peab ühe käe panema ühele poole keha ja teise käe teisele poole keha.</p>
E	<p>Hüpet peab tõukama kahelt jalalt ja hüpe peab maanduma kahele jalale. ülemine ei tohi puutuda vastu alumise keha</p>	<p>ülemine peab olema tihedalt tiralis ja lõpetama selle püstiseisu. Mitte hüpata. Alumine liigub varakult ülemist toetama.</p>	<p>Alumine harkseisus, ettekallutus, käed toetatud jalgadele. Ülemine hüppab toengharkhüppega üle alumise, soovitatavalt külje suunas.</p>
F	<p>Harkiste: selg sirge, jalad 90 kraadi, jalad sirutatud, käed vabalt.</p>	<p>Japana 45 kraadi, jalad 90 kraadi. Jalad sirged, selg ja pea sirgel joonel, näidatees 45 kraadist nurka.</p>	<p>Puusad on surutud ette. Käed on viidud alt, mitte väike sild. Põlved ja kannad koos. Käed kandadel.</p> <p>Sillas sirutada käed ja jalad, õlad randmete kohal.</p>
G	<p>Eestoenglamang. õlad on randmetest eespool. Sirge joon peast kuni kandadeni. Varbad painutatud alla. Hoida 2"</p>	<p>Tagatoenglamang. Pea ja keha moodustavad sirge joone. Varbad on sirutatud. Sõrmed suunatud varvaste poole.</p>	<p>Turiseis, käed toetavad alaselga. Sirged jalad suunatud vertikaalselt üles.</p>
H	<p>Põlvitustest küljetirel põlvitustesse või jänkuhüpe</p>	<p>Tirel ette harkistesse või tiralis tah harkseisu</p>	<p>hundirattas</p>

