

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U
1	FIG	Level	Handstand (HS)	Ring HS	Handstand Pushups	Ring Handstand Pushup	Press Handstands	Rings Press HS	Arm gestreckt (AG) Press HS	L, Str-L, V, Manna	Back Lever, Hangwaage Rückwärts (HwR)	Front Lever, Hangwaage vorwärts (HwV)	HW Klimmzüge	Rudern	Klimmzüge	Ring Klimmzug einarm	Klimmzug mit gewicht	Explosive Klimmzüge	Iron Cross	Planche (PB/FL)	
2	Beginner	1	Wand HS 5-10 sec		Pike Kopfstand Pushup						Tuck L-sitz	Anmerkung: Handflächen zum Boden = leichte Version; Handflächen zur Decke = schwere Version				Sprung Klimmzug					
3		2	Wand HS 10-30 sec		Box Kopfstand Pushup						1 Bein abgewinkelt L-sitz				Ring Rudern	Negativer Klimmzug			Klimmzug mit kippen		
4		3	Wand HS 30-60 sec		Wand Negativer Kopfstand Pushup						L-sitz	Tuck HwR			Ring Arme weit Rudern	Klimmzug		1xBW	Bar Pullup		Frosch Stand
5		4	Freier HS 5-10 sec		Wand Kopfstand Pushup						Straddle L-sitz	Adv Tuck HwR	Tuck HwV			L-Sitz Klimmzug	Ring L-Sitz Klimmzug	1.175xBW	klatschen Klimmzug mit kippen		Ellenbogen Stand
6		5	Freier HS 20-30 sec	Ring Schulter Stand	Wand Handstand Pushup			Arm & Körper gewinkelt Press		Wand Beine gespreizt Press Negative	Ringe nach aussen L-sitz	1 Bein gestreckt, 1 Bein abgewinkelt	Adv Tuck HwV	Tuck HwV Klimmzug	Ring ein Arm seitlich ausstrecken Rudern	Überzug			klatschen ohne kippen Klimmzug		Tuck PL
7	Fortgeschrittener	A	6	Freier HS + 4 Finger	Ring Füße am Gurt HS	Freier Kopfstand Pushup		L-sitz Arm & Körper gewinkelt Press	Stuhl Press	Box Beine gespreizt Press	45 deg V-sitz	gespreizt HwR	1 Bein gestreckt, 1 Bein abgewinkelt	Adv tuck HwV Klimmzug	Beine gespreizt 1-arm Rudern		Ring Arme weit, L-sitz Klimmzug	1.50xBW	klatschen L-Sitz Klimmzug		Adv Tuck PL
8		7	Freier HS + 3 Finger	Ring HS frei	Freier HS Pushup	Ring Füße am Gurt HSPU	Liegestützaufrollen zum HS	Stuhl Illusion	Beine gespreizt oder Pike Press	75 deg V-sitz	Voll gestreckte HwR	gespreizte HwV	Adv Tuck HwV Klimmzug	1-arm Rudern, Beine zusammen		Ring ein Arm seitlich ausstrecken	1.65xBW	klatschen hinter Rücken Klimmzug mit kippen			
9		8	Freier HS + 2 Finger				Armgewinkelt, Körper gerade Press	Ring Arm & Körper gewinkelt Press	L-sitz / Beine gespreizt Press	100 deg V-sitz	Ring HwR hochziehen zum inv. Hang	voll gestreckt HwV	Beine gespreizt HwV Klimmzug		Einarmige negativ		1.775xBW	L-Sitz Klimmzug Klatschen am Bauch		Beine gespreizt PL	
10		9	Freier HS + 1 Finger			R freie HSPU	HS zum Ellenbogenstütz zu HS	Ring Dip Press		120 deg V-sitz	Ring GermanHang Pullout	HwV zu Inv. Hang	Beine gespreizt HwV Klimmzug			Einarmiger	1.9xBW	L-Sitz Klimmzug Klatschen am Bein	Unterstützte Cross Pulls	Beine abgewinkelt / 1 Bein PL	
11	Könnner	B	10	1-arm HS			Barren Dip Körper gestreckt Press	Ring Armgewinkelt, Körper gerade Press	Ring AG L-sitz Beine gespreizt Press	140 deg V-sitz	Ring Arm gewinkelt hochziehen zur HR	AG hängen zu HwV zu Inv. Hang	Hängen, Klimmzug zu HwV, hängen			Einarmiger + 7 Kg	2xBW	Klimmzug mit klatschen am Bein	Iron Cross Halten	Arme gestreckt, Beine gespreizt, PL zum HS	
12		11						Ring HS zu Ellenbogenstütz zu HS	Ring AG gespreizter L-Sitz Press	155 deg V-sitz	Ring HS ablassen zur HwR	HW Kreiseln	HwV Klimmzüge			Einarmiger + 12 Kg	2.1xBW	Klimmzug klatschen am Rücken	Cross zu Hangwaage rückwärts	Voller PL	
13		12						Ring Dip Körper gestreckt Press			170 deg V-sitz										Ringe Arme gestreckt, Beine gespreizt, PL zum HS
14	C	13								Manna										Iron Cross hochdrücken in den Stütz	PL zum Handstand

	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ
1	Ring planche	Planche Liegestützen	Ring PL Liegestützen	Liegestützen	1-arm Liegestütz	Dips	Ring Dips	Dips mit Gewicht	Muscle Ups	Ellenbogenstütz (ES)	Flagge / Flag	Ab Wheel	Ringe statische Elemente	Ringe Kipp-Übungen	Ringe Rollen
2				Normal am Boden		Barren gesprungener Dip	Support Hold								
3				Diamond		Barren Dip Negative	Support Hold					25s Plank			
4				Ring breit		Barren Dip	R Dip Negative	1xBW	MU Negative			60s Plank			
5	Frosch Stand			Ringe		Barren L-Sitz Dip	R Dip	1.2xBW	Kipping MU			1-Arm/1-Bein Plank			
6	SA Frog Stand			Ringe nach aussen drehen	Hand erhöht	Barren, Körper gestreckt 45° Dip	R L-Sitz Dip	1.375xBW	Muscle-up	2-arm ES	Tuck Flag	Ab Wheel auf den Knien	L-sitz Ringe nach aussen gedreht		
7	Tuck PL	Tuck PL Liegestützen		Ringe nach aussen drehen ein Arm strecken	Beine gespreizt Hand am Boden		R breit Dip	1.55xBW	Wide MU; no False Grip MU	Ring 2-arm ES	Adv Tuck Flag	Ab Wheel auf steigender Rampe	Gespreizter-L-Sitz Ringe nach aussen gedreht	Kippen in den Stütz	Rolle vorwärts, gewinkelter Körper, in den Stütz
8				Ringe nach aussen drehen 40° Pseudo Planche	Hand am Ring und Beine gespreizt		Ringe 45° nach aussen, DIP	1.7xBW	Reckstange MU	1-arm Beine gespreizt ES	Beine gespreizt Flag	Negativer Ab Wheel aus dem Stehen	Hangwaage Rückwärts	Rückwärtskippen in den Stütz	Rolle rückwärts, gewinkelter Körper, in den Stütz
9	Adv Tuck PL	Adv Tuck PL Liegestützen	Tuck PL Liegestützen	Ringe nach aussen drehen 60° Pseudo Planche	Körper gestreckt, Arm am Boden	1-arm Dip	Ringe 75° nach aussen, DIP	1.85xBW	L-sitz MU	1-arm Körper gestreckt ES	Full Flag	Voller Ab Wheel	Handwaage vorwärts		
10				Ringe nach aussen drehen Maltese	Ring Körper gestreckt	1-arm Dip	Ringe 90° nach aussen, DIP	2xBW	Ringe, ein Arm gestreckt nach Aussen MU			Ab Wheel + 10 Kg	Ring 90° V-sitz	Arme gestreckt kippen in den L-sitz	
11	Str PL	Beine gespreizt PL Liegestützen	Adv Tuck PL Liegestützen	Wand Pseudo Planche Liegestütz			Ringe 90° nach aussen, Körper 30° nach vorne	2.125xBW	Rolle Rückwärts, Körper gestreckt zum Stütz			1-arm Ab Wheel	Iron Cross/Str PL	Rückwärtskippen in den Stütz in gestreckten Armen	Rolle vorwärts, Körper gestreckt, in den Stütz
12				Ring Wand Pseudo Planche Liegestütz			Ringe 90° nach aussen, Körper 50° nach vorne	2.25xBW	FL ->MU -> gespreizter PL					Rückwärtskippen in den Handstand	Rolle Rückwärts, Körper gestreckt, in den Stütz
13	Beine abgewinkelt / 1 Bein PL	Beine abgewinkelt / 1 Bein PL	Beine gespreizt PL Liegestützen	Wand Maltese Liegestützen			Ringe 90° nach aussen, Körper 65° nach vorne		Rolle Rückwärts, Körper gestreckt zum Handstand						Rolle Rückwärts, Körper gestreckt, in den Handstand
14	Voller PL		Voller PL Liegestützen	Ring Wand Maltese Liegestützen			Ringe 90° nach aussen, Körper 75° nach vorne								Rolle vorwärts, Körper gestreckt, in das Iron Cross