

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	
1	hau1.eu	Level	Handstand (HS)	Ring HS	Handstand Pushups	Ring Handstand Pushup	Press Handstand Arm gewinkelt	Press HS Arm gestreckt (AG)	Ring Press HS	L-Sitz, V-Sitz, Mana	Back Lever, Hangwaage Rückwärts (HR)	Front Lever, Hangwaage vorwärts (HV)	Hangwaage vorwärts (HV) Klimmzüge	Rudern	Klimmzüge	Ring Klimmzug einarm	Klimmzug mit Gewicht	Explosive Klimmzüge	Iron Cross	
2	Beginner	1	Wand HS Haltezeit 5-10 sec		Füße hoch Liegestütz					Tuck L-sitz	Anmerkung: Handflächen zum Boden = leichte Version;				Sprung Klimmzug					
3		2	Wand HS 10-30 sec		Körper 90° Kopfstand Pushup					Bein abgewinkelt L-sitz	Anmerkung: Handflächen zur Decke = schwere Version			Tisch Rudern	Negativer Klimmzug			Klimmzug mit kippen		
4		3	Wand HS 30-60 sec		Wand Negativer Kopfstand Pushup					L-sitz	Tuck HR			Ring Rudern	Klimmzug		1 x Körpergewicht	Bar Pullup		
5		4	Freier HS 5-10 sec		Wand Kopfstand Pushup					L-sitz gespreizt	Adv Tuck HR	Tuck HV		Ring Arme weit Rudern	L-Sitz Klimmzug	Ring L-Sitz Klimmzug	1.175 x Körpergewicht	klatschen Klimmzug mit kippen		
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 HV	Tuck HV	Ring ein Arm seitlich ausstrecken Rudern	Überzug		1.3 x Körpergewicht	klatschen ohne kippen Klimmzug		
7		Fortgeschrittener	6	Freier HS + 4 Finger	Ring Füße am Gurt HS	Freier Kopfstand Pushup		L-sitz Arm & Körper gewinkelt Press	Box Beine gespreizt Press		45 deg V-sitz	gespreizt HR	1 Bein gestreckt, 1 Bein abgewinkelt	Adv tuck HV	Beine gespreizt 1-arm Rudern		Ring Arme weit, L-sitz Klimmzug	1.50 x Körpergewicht	klatschen L-Sitz Klimmzug	
8	7		Freier HS + 3 Finger	Ring HS frei	Freier HS Pushup	Ring Füße am Gurt HSPU	aus Liegestützaufrollen zum HS	Beine gespreizt oder Pike Press	Stuhl Press	75 deg V-sitz	Voll gestreckte HR	gespreizte HV	Adv Tuck HV	1-arm Rudern, Beine zusammen		Ring ein Arm seitlich ausstrecken	1.65 x Körpergewicht	klatschen hinter Rücken Klimmzug mit kippen		
9	8		Freier HS + 2 Finger				Armgewinkelt, Körper gerade Press	L-sitz / Beine gespreizt Press	Ring Arm & Körper gewinkelt Press	100 deg V-sitz	Ring HR hochziehen zum inv. Hang	voll gestreckt HV	Beine gespreizt HV		Einarmige negativ		1.775 x Körpergewicht	L-Sitz Klimmzug klatschen am Bauch		
10	9		Freier HS + 1 Finger			R freie HSPU	HS zum Ellebogenstütz zu HS		Ring Dip Press	120 deg V-sitz	Ring GermanHang Pullout	HV zu Inv. Hang	Beine gespreizt HV		Einarmiger		1.9 x Körpergewicht	L-Sitz Klimmzug klatschen am Bein	Unterstützte Cross Pulls	
11	Köner	10	1-arm HS			Barren Dip Körper gestreckt Press	Ring AG L-sitz Beine gespreizt Press	Ring Armgewinkelt, Körper gerade Press		140 deg V-sitz	Ring Arm gewinkelt hochziehen zur HR	AG hängen zu HV zu Inv. Hang	Hängen, Klimmzug zu HV, hängen		Einarmiger + 7 Kg	2 x Körpergewicht	Klimmzug mit klatschen am Bein	Iron Cross Halten		
12		11					Ring AG gespreizter L-Sitz Press	Ring HS zu Ellenbogenstütz zu HS		155 deg V-sitz	Ring HS ablassen zur HR	HV Kreiseln	HV Klimmzüge		Einarmiger + 12 Kg	2.1 x Körpergewicht	Klimmzug klatschen am Rücken	Cross zu Hangwaage rückwärts		
13		12						Ring Dip Körper gestreckt Press			170 deg V-sitz									
14		13									Manna									Iron Cross hochdrücken in den Stütz

	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	
1	hau.eu	Level	Planche	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 Kipp-Übungen	Ringe Rollen	
2	Beginner	1					Normal am Boden		Barren gesprungener Dip	Stütz Handflächen zum Körper 20 Sekunden								
3		2					Diamond am Boden		Barren Dip Negative	Support Hold 20 Sekunden					25s Planke			
4		3	Frosch Stand					Ringe		Barren Dip	Ring Dip Negative		MU Negative			60s Planke		
5		4	Ellenbogen Stand	Frosch Stand				Ringe breit		Barren L-Sitz Dip	Ring Dip	1 x Körpergewicht = Gewicht + 0 Kg	Kipping MU			1-Arm/1-Bein Planke		
6		5	Tuck PL	SA Frog Stand				Ringe nach außen drehen	Hand erhöht	Barren, Körper gestreckt 45° Dip	Ring L-Sitz Dip	1,2 x Körpergewicht	Muscle-up	2-arm ES	Tuck Flag	Ab Wheel auf den Knien		
7		Fortgeschrittener	6	Adv Tuck PL	Tuck PL	Tuck PL Liegestützen		Ringe nach außen drehen ein Arm strecken	Beine gespreizt Hand am Boden	Barren, Russian Dips	Ring breit Dip	1.375 x Körpergewicht	Wide MU; no False Grip MU	Ring 2-arm ES	Adv Tuck Flag	Ab Wheel auf steigender Rampe	Kippen in den Stütz	Rolle vorwärts, gewinkelter Körper, in den Stütz
8	7						Ringe nach außen drehen 40° Pseudo Planche	Hand am Ring und Beine gespreizt		Ringe 45° nach aussen, DIP	1,55 x Körpergewicht	Reckstange MU	1-arm Beine gespreizt ES	Beine gespreizt Flag	Negativer Ab Wheel aus dem Stehen	Rückwärtskippen in den Stütz	Rolle rückwärts, gewinkelter Körper, in den Stütz	
9	8		Beine gespreizt PL	Adv Tuck PL	Adv Tuck PL Liegestützen	Tuck PL Liegestützen		Ringe nach außen drehen 60° Pseudo Planche	Körper gestreckt. Arm am Boden		Ringe 75° nach aussen, DIP	1,7 x Körpergewicht	L-sitz MU	1-arm Körper gestreckt ES	Full Flag	Voller Ab Wheel		
10	9		Beine abgewinkelt / 1 Bein PL					Ringe nach außen drehen Maltese	Ring Körper gestreckt		Ringe 90° nach aussen, DIP	1,85 x Körpergewicht	Ringe, ein Arm gestreckt nach Außen MU			Ab Wheel + 10 Kg	Arme gestreckt kippen in den L-sitz	
11	Köner	10	Der Planche	Str PL	Beine gespreizt PL Liegestützen	Adv Tuck PL Liegestützen	Wand Pseudo Planche Liegestütz			Ringe 90° nach aussen, Körper 30° nach vorne	2 x Körpergewicht	Rolle Rückwärts, Körper gestreckt zum Stütz			1-arm Ab Wheel	Rückwärtskippen in den Stütz in gestreckten Armen	Rolle vorwärts, Körper gestreckt, in den Stütz	
12		11	Arme gestreckt, Beine gespreizt, PL zum HS		Beine abgewinkelt / 1 Bein PL			Ring Wand Pseudo Planche Liegestütz			Ringe 90° nach aussen, Körper 50° nach vorne	2,125 x Körpergewicht	FL ->MU -> gespreizter PL				Rückwärtskippen in den Handstand	Rolle Rückwärts, Körper gestreckt, in den Stütz
13		12	Ringe Arme gestreckt, Beine gespreizt, PL zum HS	Beine abgewinkelt / 1 Bein PL	Beine gestreckt PL	Beine gespreizt PL Liegestützen		Wand Maltese Liegestützen			Ringe 90° nach aussen, Körper 65° nach vorne	2,25 x Körpergewicht	Rolle Rückwärts, Körper gestreckt zum Handstand					Rolle Rückwärts, Körper gestreckt, in den Handstand
14		13	PL zum Handstand	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