

TuJuSH
Gerätturnen
weiblich



Kür modifiziert 2015 Kampfrichterfortbildung

Inhalt

- **Allgemeines**
- **Wettkampfprogramm**
- **Schwierigkeitswert**
- **Kompositionsanforderungen**
- **Sprung – Barren – Balken – Boden**

Anhang:

Elemente zur Erfüllung der KA / machbare B- und C-Elemente

Allgemeines

- **Bestellung der Aufgabenbücher über den DTB Kontakt: Cornelia Bernhofer.**
- **Neue Pflichtübungen und Kür modifiziert gelten ab 1.Januar 2015 bis mind. Ende 2017**
- **Klarstellungen und Ergänzungen zu den Wertungsvorschriften sind unter www.kari-turnen.de zu finden**
- **Neue Kopfbögen:** werden noch vom DTB erstellt und dann auf der Kariseite ins Netz gestellt

Allgemeines

KM heißt immer noch KM (Kür modifiziert)

Neu im Programm:

- **Die Stufen werden in einzelne Leistungsklassen eingeteilt**
- **Leistungsklasse 1 (LK 1) bis Leistungsklasse 4 (LK 4)**
- **Die LK 1 ist die schwierigste und die LK 4 die einfachste Wettkampfstufe**

Wettkampfprogramm Liga

- **Oberliga: LK 1 ohne Nationale Elemente**
- **Landesliga: LK 1**
- **Verbandsliga: LK 2**
- **Bezirksliga: LK 3**

Wettkampfprogramm Tuju

- **AK 9 / 10** **LK 3, am Barren 4 +1 Elemente**
- **AK 11 - 13** **LK 3**
- **AK 14 – 17** **LK 2**

LM TuJu: Wettkampftermine + Inhalte 2015

- **Einzelmeisterschaften:**
 - **Kür 5.7. (*Noch immer Ausrichter gesucht!*)**
 - Pflicht 12.7. in Tornesch / Ausrichter KTV Pinneberg
- **Mannschaftsmeisterschaften:**
 - 11. Oktober in Heikendorf / Ausrichter Heikendorfer SV
 - **KEINE Kür mehr**, da in 2014 nur noch 6 Mannschaften, 4-5 davon starten parallel in der Liga
 - dafür zwei Pflichtmannschaften – 9-11jährige und 12-17jährige.
Modus 6-4-3
- **Gerätefinale 2015:**
 - am 1. oder 2. Februar-Wochenende **2016** in **Raisdorf**.
 - Bei Erfolg wird dieser Rhythmus in den Folgejahren fortgeführt.

Schwierigkeitswert

Wert der Elemente	LK 1	LK 2	LK 3	LK 4
TE = 0,00 NE = 0,05 A = 0,10 B = 0,20 C = 0,30 D = 0,40 E = 0,50 F = 0,60 G = 0,70	7 Elemente + Abgang = 8 Elemente Elemente CdP + NE	6 Elemente + Abgang = 7 Elemente Elemente CdP + NE	6 Elemente + Abgang = 7 Elemente Elemente CdP + NE	5 Elemente + Abgang = 6 Elemente Elemente CdP + NE + TE

Schwierigkeitswert (1)

- Nach Festlegung der Elemente und SW wird dieser Wert verdoppelt (*oder wie gehabt in der TuJu / KTV: von vornherein doppelte Werte, z.B. A-Element = 0,2 Punkte*).
- Nationale Elemente (NE): werden durch den DTB festgelegt – Liste auf www.kari-turnen.de
- Turnerische Elemente (TE): Elemente die nicht im gültigen Code und in der nationalen Elementeliste aufgeführt sind, aber zum allgemein anerkannten Übungsgut des Gerätturnens gehören (*nicht mehr relevant für TuJu!*)

Schwierigkeitswert (2)

Anerkennung des Schwierigkeitswertes, außer es liegen grobe technische Fehler vor, aber mit Modifikationen:

1. Fall: Anerkennung als ein anderes Element

- **z.B. Durchschlagsprung wird beim ersten Versuch als Spagatsprung eingestuft und später noch einmal gezeigt, dieser 2. Versuch kann bei korrekter Technik gewertet werden**

Schwierigkeitswert (3)

2. Fall: Erhält keinen Schwierigkeitswert

- **Beispiel 1: Spagatsprung wird auf Grund des fehlenden Spreizwinkels nicht anerkannt, kann aber beim 2. Versuch bei korrekter Technik anerkannt und gewertet werden**
- **Beispiel 2: Kippe nicht geschafft. Im 2. Versuch Kippe geschafft = Anerkennung des SW und des Elements**

Schwierigkeitswert (4)

3. Fall: Element erhält einen niedrigeren

SW:

- Z.B. am Barren freie Felge, nicht in den Handstand geschafft => Element wird einen SW niedriger eingestuft. Wird das Element erneut in korrekter Ausführung gezeigt, erfolgt keine Anerkennung und kein SW!

Kompositionsanforderung

Keine Änderung zu 2014:

- Am Barren, Balken und Boden sind pro Gerät und LK-Stufe 5 KA festgelegt
- Pro KA 0,50 P. Max. Wert: 2,50 P.
- Zur Erfüllung müssen Elemente aus dem Code oder aus der nationalen Liste gezeigt werden (in der LK 4 auch Turnerische Elemente, für TuJu nicht relevant)
- Ein Element kann gleichzeitig mehrere KA erfüllen. Ein Element darf aber nicht wiederholt werden

Kurze Übung

Unverändert zu 2014:

- Werden in der LK 1 – LK4 weniger Elemente gezeigt als gefordert, wird abhängig von der Mindestanzahl ein Abzug von 1,00 P. pro fehlendem Element vorgenommen (neutraler Abzug vom Endwert = Penalty)
- Gezählt werden alle unterschiedlichen Elemente, egal ob diese in der D-Note berücksichtigt wurden

Sprung

- **2 Sprünge aus der Sprungtabelle**
- **Sprünge können gleich oder unterschiedlich sein**
- **Sprungnummer: Turnerin muss die Sprungnummer anzeigen bzw. ansagen, sonst Abzug 0,3 P.**
- **Anders als im Code auch 0,3 P. Abzug für falsche Sprungnummer**

Sprung

Sprungtabelle:

- Die D-Note des CdP erhöht sich in den Gruppen 1 bis 5 um je 1,0 P.
- Keine Erhöhung in der Gruppe 6

Also Wertigkeit

- Handstandüberschlag: 3,40 P
- Yamashita: 3,60 P.
- Hocke : 1,00 P.

Sprung

Weiter in der TuJuSH: Sprung in die Rückenlage
Mattenaufbau wie bekannt

Wertigkeit D-Note für TuJuSH : 2,2 P.

**Aufbau: Alternativ: 1,05 m hoher Aufbau (3
Kastenteile 0,70m, 1 Weichboden 0,30m, 1
feste Matte für den Stütz (quer) 5cm)**

Sprung

Gerätehöhen TuJuSH-Wettkämpfe:

- **9-11 Jahre Tisch 1,10m**
- **12-15 Jahre Tisch 1,20m**
- **16-17 Jahre Tisch 1,25m**

Barren

LK 1	LK 2	LK 3
8 Elemente (7 schwierigste + Abgang)	7 Elemente (6 schwierigste + Abgang)	7 Elemente (6 schwierigste + Abgang)
Flugelement lt.Code (außer Abgang)	Element mit Flugphase (außer Abgang)	Holmwechsel vom u.H. zum o.H. oder umgekehrt
Element mit Handstand	Kippaufschwungbewegung	Kippaufschwungbewegung
Umschwungelement aus Gruppe 2,3,4,5 CdP ab SW B	2 verschiedene Umschwungbewegungen	2 verschiedene Umschwungbewegungen
Element mit mind. 180°LAD (außer Abgang)	Element mit mind. 180° LAD (in der Übung, auch im An- oder Abgang)	Element mit mind. 180° LAD (in der Übung, auch im An- oder Abgang)
Abgang B – Element : 0,5 P. A – Element: 0,3 P.	Abgang: B – Element: 0,5 P. A – Element: 0,3 P.	Abgang: A – Element: 0,5 P. NE – Element 0,3 P.

Nationale Elemente

- **Angang: Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Dreh – Kippe**
- **Angang: Hüft-Aufzug**
- **Riesen-Felgaufschwung**
- **Schwungstemme**
- **Fallkippe in den Stütz**
- **Aufhocken, Aufbücken (gleiche Elemente)**
- **Abgang: Felgunterschwung**

Barren

- Es gibt in der neuen KM keinen Abzug mehr für Leerschwingung (d.h. Rückkontern kann wieder ohne Abzug für Leerschwingung geturnt werden)
- Zwischenschwung 0,5 P. wird pro Element nur einmal abgezogen. Geöffnete , gehockte Beine etc. werden dann nicht abgezogen
- Kippen können auch gegrätscht geturnt werden

Barren

- **KA Element mit mind. 180° LAD LK 1-3:** Achtung, hier ist kein Richtungswechsel vorgeschrieben, die Drehung kann auch 360° sein! D.h. Kippe mit 360° Drehung vor dem Vorschweben erfüllt diese KA
- **KA Holmwechsel LK3:** Erfüllt Sprung in den Stütz am oberen Holm aus dem Aufhocken am unteren Holm diese KA? Ja
- **↔ Nur LK 1 Holwechsel ohne Element, Abzug 0,5:** Holmwechsel muss mit einem Flugelement ausgeführt werden. Sohlwelle, Aufhocken oder Aufbücken als Holmwechsel zählt nicht

Balken

- **Gerätehöhe TuJuSH: durchgehend 1,10m ab Boden**
- **Max. Übungslänge 90 Sekunden (sonst Abzug 0,1)**

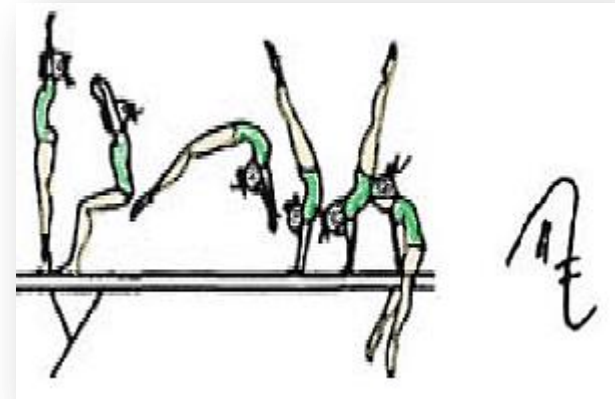
Balken

Komposition und Choreographie (1)

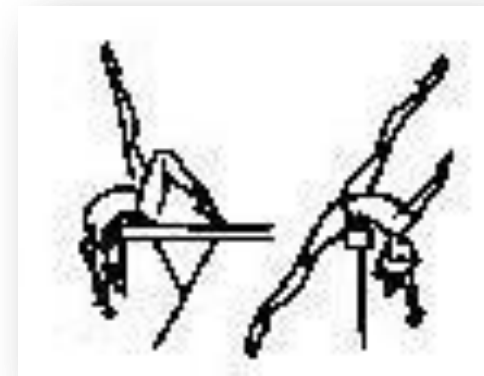
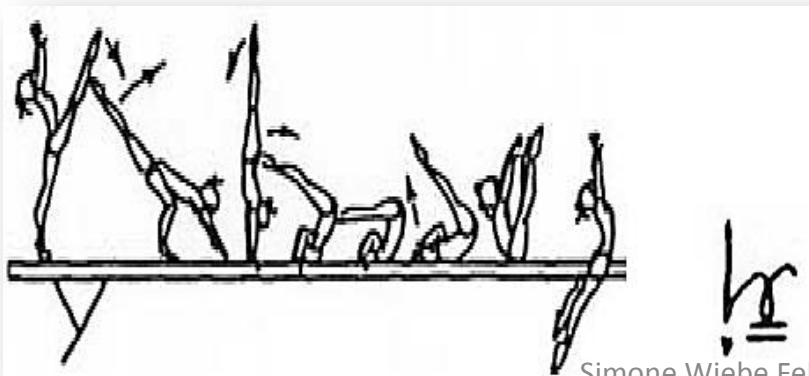
- **Fehlende Seitwärtsbewegung : der gesamte Körper soll an der Bewegung beteiligt sein (zumindest eine Kombination von Arm- und Beinbewegung; keine statischen Bewegung). Eine einzelne Pose / Bewegung reicht nicht Abzug: 0,1 P.**
- **Fehlende Kombination von balkennahen Elementen / Bewegungen: Abzug 0,1 P.**
 - **Anforderungen: Es müssen 2 Bewegungen direkt hintereinander geturnt werden und es müssen dabei 2 verschiedene Körperteile den Balken berühren**

Balkennahe Bewegung

- 2 Elemente:

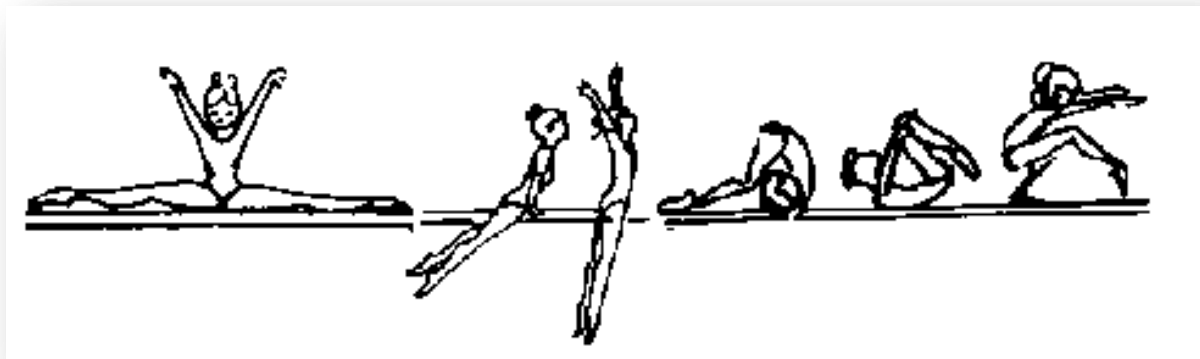
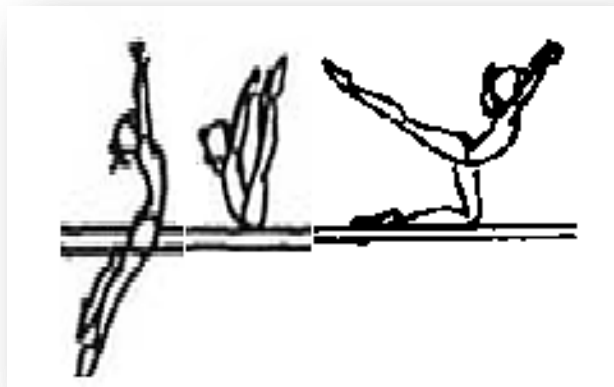


- 1 Element und 1 Bewegung



Balkennahe Bewegung

- 2 Bewegungen



Balken

Komposition und Choreographie (2)

- **LK 1 bis 3: Angang nicht aus der Elementeliste (Code /NE) Abzug 0,1 P.**
- **Mehr als eine $\frac{1}{2}$ Drehung auf beiden Füßen mit gestreckten Beinen Abzug 0,1 P.**

Balken

LK 1	LK 2	LK 3
<p>8 Elemente (7 schwierigste n+ Abgang)</p>	<p>7 Elemente 6 schwierigste n+ Abgang)</p>	<p>7 Elemente (6 schwierigsten + Abgang)</p>
<p>Gymnastische Verbindung (2 unterschiedl. Elemente, 1 Sprung 180° Spreizwinkel)</p>	<p>Gymnastische Verbindung (2 unterschiedl. Elemente, 1 Sprung 180° Spreizwinkel)</p>	<p>Gymnastische Verbindung (2 unterschiedl. Elemente, 1 Sprung 160° Spreizwinkel)</p>
<p>Gymnastische Drehung</p>	<p>Gymnastische Drehung</p>	<p>Gymnastische Drehung</p>
<p>Akrobatische Verbindung (mind. 2 Elemente, 1 Element mit Flugphase)</p>	<p>Akrobatische Verbindung (mind. 2 Elemente, mit oder ohne Flugphase)</p>	<p>Akrobatische oder gemischte Verbindung (mind. 2 Elemente, davon 1 akrobatisches Element)</p>
<p>Akrobatische Elemente vw / sw <u>und</u> rw</p>	<p>Akrobatische Elemente vw / sw <u>und</u> rw</p>	<p>Akrobatisches Element</p>
<p>Abgang B-Element: 0,5 P. A-Element: 0,3 P.</p>	<p>Abgang B-Element: 0,5 P. A-Element: 0,3 P.</p>	<p>Abgang A-Element: 0,5 P. NE-Element: 0,3 P.</p>

Nationale Elemente Balken

- **Angang: Auflaufen ohne Stütz der Hände und ohne Rückspreizen (\Leftrightarrow freies Auflaufen mit Rückspreizen $90^\circ = A$)**
- **Angang: freies Aufhocken**
- **Rolle vw in den Hockstand**
- **Rolle rw in den Hockstand**
- **Hocksprung**
- **Pferdchensprung**
- **Schersprung**

Nationale Elemente Balken

- Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Dreh.
- Strecksprung mit doppeltem Beinwechsel
- (nicht NE: Strecksprung mit einfachem Beinwechsel oder Strecksprung ohne Beinwechsel – das sind nur turnerische Elemente, zählen also in der TuJu nicht mehr, auch nicht für Verbindungen!)
- Abgang: freies Rondat
- Abgang: Handstützüberschlag vw
- Abgang: Handstützüberschlag vw frei

Balken

- **Halten:** werden sie entgegen der Beschreibung im Code nicht 2 Sek gehalten, erhalten sie 1 SW niedriger - z.B. Handstand keine 2 Sek gehalten wird zum NE
- **Die gymnastische Verbindung darf auch eine Drehung enthalten - z.B. Sissone, 1/1 Drehung einbeinig**

Balken

- Rollbewegungen gelten als akrobatisches Element und erfüllt somit die KA Akro
- Alle Handstandvariationen, auch mit Rollbewegung, gelten **nicht** als akrobatisches Element. Also Handstandabrollen, Felgrolle können die KA Akro nicht erfüllen
- KA akrobatische Verbindung: die Elemente können gleich sein, es wird aber nur einmal der SW vergeben (z.B. Rolle – Rolle)
- **KA Gymn. Drehung: muss NICHT mehr in den 7/8 Elementen für den SW enthalten sein!**

Balken

Akrobatische und gymnastische Verbindungen:

- Müssen direkt verbunden sein
- Kein Zögern + Stopp, kein zusätzlicher Schritt
- Keine Balkenberührung des Fußes zwischen den Elementen
- Keine Bein-/Hüftstreckung nach dem 1. Teil
- Keine Arm-/Beinschwünge nach dem 1. Teil
- **Neu: Kleine Bewegung der Arme/Beine , langsamer Übergang führen nicht zur Unterbrechung**

Boden

- **Max. Übungslänge 90 Sekunden**
- **Übung mit Musik (sonst Abzug 1,0 P.)**

Komposition / Choreographie:

- **Ausgewogenheit von Elementen mit SW und künstlerischen Bestandteilen Siehe Abzüge Seite 154**
- **Wichtigster Abzug in allen LK-Stufen: fehlende Dreh. mind. 360° auf einem Bein - 0,3 Punkte!**

Boden

Komposition / Choreographie:

- im Code gibt es diverse Abzüge für Choreographie und Vorbereitung vor der Akrobahn.
- Diese gelten in der KM nicht!!
- Es gibt nur den Abzug „Pause“ von 0,1 P.

Boden

KA Abgang:

- Das letzte akrobatische Element bzw. ein akrobatisches Element innerhalb der letzten akrobatischen Verbindung, sofern es nicht wiederholt wird, erfüllt den Abgang (siehe Seite 156)
- Wenn die Übung nur ein akrobatisches Element enthält, hat die Übung keinen Abgang!

Boden

- Rollbewegungen gelten als akrobatisches Element
- Twist-Elemente gelten als Vorwärts-Elemente und erfüllen die KA „Salto mit mind. 180 ° LAD“
- Rad (NE) und einarmiges Rad (NE) sind unterschiedliche Elemente
- Spreizsalto zählt als gleiches Element wie der Strecksalto

Boden

Tänzerische Passage:

- **Fließende und weitgreifende Bewegung auf der Bodenfläche**
- **2 unterschiedliche Sprünge mit Absprung von einem Bein**
- **Verbindung direkt oder indirekt (durch Laufschriffe/Chassées verbunden)**
- **Ein Sprung mit einem Spreizwinkel (Quer- / Seit- oder Grätschritposition)**
- **Der erste Sprung muss einbeinig gelandet sein**

Boden

LK 1	LK 2	LK 3
<p>8 Elemente (7 schwierigste + Abgang)</p>	<p>7 Elemente (6 schwierigste + Abgang)</p>	<p>7 Elemente (6 schwierigste + Abgang)</p>
<p>Tänzerische Passage Spreizwinkel 180°</p>	<p>Tänzerische Passage Spreizwinkel 180°</p>	<p>Tänzerische Passage Spreizwinkel 160°</p>
<p>Akrobatische Verbindung (mind. 2 Elemente davon 2 verschiedene Salti)</p>	<p>Akrobatische Verbindung (mind. 2 Elemente, davon 1 Salto)</p>	<p>Akrobatische Verbindung (mind. 2 Elemente , ein Element mit Flugphase)</p>
<p>Salti vw/sw <u>und</u> rw</p>	<p>Akrobatische Elemente mit Flugphase vw/sw und rw</p>	<p>Akrobatisches Element vw / sw (mit / ohne Flugphase)</p>
<p>Salto mit mind. 180° LAD</p>	<p>Akrobatisches Element ohne Stütz der Hände</p>	<p>Akrobatisches Element rw (mit / ohne Flugphase)</p>
<p>Abgang B – Element : 0,5 P. A – Element: 0,3 P.</p>	<p>Abgang B – Element: 0,5 P. A – Element: 0,3 P.</p>	<p>Abgang A – Element: 0,5 P. NE -Element: 0,3 P.</p>
	<p>Simone Wiebe Februar 2015</p>	

Nationale Elemente Boden

- Rad
- Rad einarmig
- Langsamer Überschlag vw, Tick-Tack (gleiche Elemente)
- Langsamer Überschlag rw
- Schersprung
- Hocksprung

Nationale Elemente Boden

- **Hocksprung mit $\frac{1}{2}$ Dreh.**
- **Pferdchensprung**
- **Pferdchensprung mit $\frac{1}{2}$ Dreh.**
- **Felgrolle (kein akrobatisches Element)**

Anhang

- **Elemente zur Erfüllung der KA pro Gerät**
- **Machbare B- und C-Element pro Gerät**

Barren LK 2

KA 1: Element mit Flugphase: (Seite 142)

- Konterflug vom u.H zum o.H. (B-Element)
- Kippaufschwung (durchbücken) rücklings vw mit ausgrätschen in den Hang am gleichen Holm (A-Element) ⇔ erfüllt aber nicht die KA1 in LK1!
- Übergrätschen mit Abdruck der Hände vom unteren Holm in den Hang am oberen Holm (A-Element) ⇔ erfüllt aber nicht die KA1 in LK1!

Barren LK 2

KA 1: Element mit Flugphase: (Seite 142)

- Stütz vorlings am oberen Holm – Überbücken mit Flugphase oder freies Übergrätschen vw über den oberen Holm mit $\frac{1}{2}$ Dreh. in den Hang am oberen Holm (B-Element)
- Aus dem Außenseitstütz vorlings am oberen Holm – Rückschwung mit $\frac{1}{1}$ Dreh. in den Hang am oberen Holm (C-Element)

Barren LK 2

KA 2: Kippe

- Kippe, Langhangkippe, Kippe-Ausgrätschen
- $\frac{1}{2}$ Drehung Kippe, $1/1$ Drehung Kippe

KA 3: 2 verschiedene Umschwungbewegungen

- Felge vor, Felge rück, freie Felge
- Sohlwelle, Riesenumschwünge, Stalderumschwünge

Barren LK 2

KA 4 : Element mit mind. 180° Dreh (in der Übung, auch im An- oder Abgang)

- Angang: $\frac{1}{2}$ Dreh. Kippe, 1/1 Dreh. Kippe
- Abgang : Aufgrätschen Unterschwingung $\frac{1}{2}$ Dreh.

KA 5: Abgang B 0,5 P. / A 0,3 P.

- A-Element: Aufgrätschen-Unterschwingung $\frac{1}{2}$ Drehung , Saltoabgang
- B-Element: Salto mit $\frac{1}{2}$ Drehung, Kontersalto

Barren LK 3

- **KA 1 Holmwechsel:**
- Der eigentliche Holmwechsel kann auch ohne Ausführung eines Elementes erfolgen
- Aufhocken – Sprung mit Griffwechsel – Riesenfelgaufschwung / Langhangkippe / Felge

Barren LK 3

KA 2: Kippe

- Kippe, Langhangkippe,
- $\frac{1}{2}$ Dreh. Kippe, 1/1 Dreh. Kippe

KA 3: 2 verschiedene Umschwungbewegungen

- Felge vor, Felge rück
- Sohlwelle, Riesenumschwünge, Stalderumschwünge

Barren LK 3

KA 4 : Element mit mind. 180° Dreh (in der Übung, auch im An- oder Abgang)

- ½ Dreh. Kippe, 1/1 Dreh. Kippe
- Abgang : Aufgrätschen Unterschwingung ½ Dreh.

KA 5: Abgang A 0,5 P. / NE 0,3 P.

- NE-Element: Felgunterschwung
- A-Element: Unterschwingung ½ Drehung mit und ohne Aufgrätschen, Salto

Machbare B- und C-Elemente Barren

B-Elemente:

- **Angang: 1/1 Dreh. Kippe**
- **Rückschwung in den Handstand**
- **Freie Felge**
- **Konterflug vom u. H. zum o.H.**
- **Riesenfelge**
- **Abgang: Salto mit ½ Dreh.**
- **Rückfliegen ohne Handstand**
- **Kontersalto**

C-Elemente:

- **Freie Felge in den Handstand**
- **Freier Konterflug vom u.H. zum o.H.**

Balken LK 2

KA 1: Gymnastische Verbindung:

- 1 Sprung mit 180° Spreizwinkel (Abweichung bis 45 ° also bis 135° Spreizwinkel)

KA 2: Gymnastische Drehung

- 1/1 Drehung (A-Element)
- 1 ½ Drehung (B-Element)
- 1/1 Drehung mit Spielbein über Horizontale (C-Element)

Achtung: die Gymn. Drehung muss NICHT mehr in den 7/8 Elementen für den SW enthalten sein!

Balken LK 2

KA 3: Akrobatische Verbindung

mind. 2 Elemente mit oder ohne Flugphase

- Rolle vw – Rolle vw (nur 1 Rolle als SW) (s.149)
- Freie Rolle – Rolle vw oder umgekehrt
- Rad–Radwende / Rad – Rad (Gegenrichtung)
- Rad – Bogengang rw
- Bogengang – Rolle vw (Gegenrichtung)

KA 4: akrobatisches Element vw/sw und rw: s.o.

Balken LK 2

KA 5: Abgang B-Element 0,5 P.

A-Element 0,3 P.

- Salto vw (gehockt, gebückt) (A-Element)
- Salto rw (A-Element)
- Salto vw gestreckt (B-Element)
- Auerbachsalto (B-Element)
- Twistsalto (B-Element)

Balken LK 3

KA 1: Gymnastische Verbindung:

- 1 Sprung mit 160° Spreizwinkel (Abweichung bis 45° also bis 115° Spreizwinkel)

KA 2: Gymnastische Drehung

- 1/1 Drehung (A-Element)
- $1 \frac{1}{2}$ Drehung (B-Element)
- 1/1 Drehung mit Spielbein über Horizontale (C-Element)

Balken LK 3

KA 3: akrobatische oder gemischte Verbindung (mind. 2 Elemente davon ein Akroelement)

- Pferdchensprung – Rad
- Rolle vw – Hocksprung / Spreizsprung
- Rolle vw – Rolle vw (nur 1 Rolle als SW)
- Freie Rolle – Rolle vw oder umgekehrt
- Rad – Radwende
- Rad – Bogengang rw

Balken LK 3

KA 4: akrobatisches Element

- Rollen, Rad, Bogengang...

KA 5: Abgang A-Element 0,5 P.

NE-Element 0,3 P.

- Salto vw gehockt, gebückt (A-Element)
- Salto rw (A-Element)
- Salto vw gestreckt (B-Element)
- (freier) Überschlag, freies Rondat (NE)

Machbare B- und C-Elemente Balken

B-Elemente:

- Schweizer Handstand 2 Sek.
- Spitzli 2 Sek. Nur noch in der Übung!!! (Tipp: Erst Aufgang Durchhocken in den Sitz, Absetzen. Dann Spitzli – ist dann „in der Übung“ und kein Aufgang mehr)
- Spreizsprung $\frac{1}{2}$ Dreh.
- Strecksprung mit 1/1 Dreh.
- Pferdchensprung 1/1 Dreh.
- Hocksprung 1/1 Dreh.
- 1 $\frac{1}{2}$ Dreh. auf einem Bein

Machbare B- und C-Elemente Balken

B-Elemente:

- Freie Rolle vw
- Handstandabrollen
- Radwende
- Abgang: Salto vw gestreckt
- Auerbachsalto

C-Elemente

- 1/1 Dreh. Spielbein über Horizontale
- Durchschlagsprung

Boden LK 2

KA 1 : tänzerische Passage

- Spreizwinkel 180° (Abweichung 45° also bis 135° Anerkennung)

KA 2: Akrobatische Verbindung mind. 2 Elemente, davon 1 Salto

- Radwende – Salto
- Handstandüberschlag – Salto vw
- Rondat – Flickflack – Salto
- Rondat (Flickflack) - Twist

Boden LK 2

KA 3: Akrobatisches Element mit Flugphase vw/sw und rw

- Überschlag, Radwende
- Flick-Flack, Salto, Twist

KA 4: Akrobatisches Element ohne Stütz der Hände

- Salto
- freies Rad

Boden LK 2

KA 5: Abgang B-Element 0,5 P.

A-Element 0,3 P.

- Überschlag, Flick-Flack (A-Element)
- Salto, freies Rad (A-Element)
- Salto vw gestreckt (B-Element)
- Salto rw und vw mit $\frac{1}{2}$ Dreh. (B-Element)
- Twist, 1/1 Schraube (B-Elemente)

Boden LK 3

KA 1 : tänzerische Passage

- Spreizwinkel 160° (Abweichung 45° also bis 115° Anerkennung)

KA 2: Akrobatische Verbindung

- Mind. 2 Elemente, davon 1 mit Flugphase
- Radwende – Flick-Flack / Salto
- Überschlag – Rad / Radwende

Boden LK 3

KA 3: Akrobatisches Element vw/sw mit oder ohne Flugphase

- Rad, Radwende, einarmiges Rad, freies Rad
- Bogengang vw, Überschlag, Salto vw

KA 4: Akrobatisches Element rw mit oder ohne Flugphase

- Bogengang rw, Flick-Flack

Boden LK 3

KA 5: Abgang A-Element 0,5 P.

NE-Element 0,3 P.

- Überschlag, Radwende (A-Element)
- Flick-Flack, Salto (A-Element)
- Rad, Rad einarmig (NE-Element)
- Bogengang vw und rw (NE-Element)

Das Abgangs-Akro in der LK 3 kann auch ohne Flug sein

Machbare B- und C-Elemente Boden

B-Elemente:

- Spreizsprung mit $\frac{1}{2}$ Dreh.
- Durchschlagsprung
- Durchschlagsprung mit $\frac{1}{4}$ Dreh.
- Kadettsprung mind. 135° Spreizwinkel
- Strecksprung mit $2/1$ Dreh.
- Pistole $1/1$, Johnson
- Schafsprung
- $2/1$ Dreh. auf einem Bein
- $1/1$ Dreh. mit Spielbein über Horizontale

Machbare B- und C-Elemente Boden

B-Elemente:

- Salto vw gestreckt
- Salto rw mit $\frac{1}{2}$ oder 1/1 Dreh.
- Twist

C-Elemente:

- Spreizsprung mit 1/1 Dreh.
- Pferdchensprung mit 2/1 Dreh.
- Durchschlagsprung $\frac{1}{2}$ Drehung
- Spagatsprung mit 1/1 Drehung
- Spagatsprung / Durchschlagsprung zum Ring