

## Turnerische Elemente (TE) für LK4 im TG Wendelstein 2026

### Gerätturmen weiblich

- Erhalten keinen Schwierigkeitswert (SW)
- Können Kompositionsanforderungen (KA) erfüllen
- Zählen für die Anzahl der Elemente, ohne Abzug = 5 Elemente + Abgang
- Wird mehr als eine Variante eines TE geturnt, zählt das TE als Element jedoch nur einmal.

Diese Liste gilt für Wettkämpfe LK4 des TG Wendelsteins und dient als Leitfaden.

### Reck / Stufenbarren

Angang: Sprung in den Stütz
Angang: Laufkippe
Angang: Spreiz-Kipp-Aufschwung (Spreizkippe)
Angang: Hüftaufschwung aus der Schrittstellung
Umschwung vw. gespreizt (Mühlumschwung)
Kippaufschwung rl. vw. aus dem Bückstütz (Wolkenschieber)
Über- oder Rückspreizen mit einem Bein (in den Spreizsitz)
Durchhocken mit einem Bein (in den Spreizsitz)
½ Drehung aus dem Spreizsitz über das „vordere“ Bein <u>oder</u> ½ Drehung aus dem Spreizsitz in die offene Seite
Abgang: Hüftabzug über den Beuge- oder den Kipphang
Abgang: Niedersprung mit (direktem) Absprung von einem Fuß (mit Schwungbein) oder beiden Füßen zum Unterschwing in den Stand (zählt als ein Element → s. NE-Liste Ü40)

Zur Klarstellung **Reck / Stufenbarren** (lt. BTV):

- (1) Keine TE sind
  - Vorschwing/Rückschwung über den Winkelhang in den Stand
  - Niedersprung aus dem Stütz
- (2) Jeder Bodenkontakt (Aufschlagen / Landung) während der Übung wird – außer beim Abgang in Verbindung mit Unterschwing – als Sturz (-1,0) gewertet.
- (3) Ergänzung: Sitz auf dem Holm wird ab LK3 als „Uncharakteristische Bewegung“ (- 0,5) bzw. als Sturz auf das Gerät (-1,0) gewertet, wenn Aufhocken/-bücken als geplantes Element vermutet werden musste.

## Schwebebalken:

½ Drehung auf beiden Beinen im Stand oder in der Hocke
Strecksprung
Strecksprung mit (einfachem) Beinwechsel
Rolle vw. in den Grätschsitz
Rolle rw. in den Kniestand oder in den Grätschsitz
Handstand flüchtig (Fixierung ARW 180° / erkennbare Stützphase / Beine beliebig)
Spitzwinkelsitz (2s) mit Stütz der Hände (P3) (erfüllt nicht KA4!) <b>oder</b> Spitzwinkelsitz (2s) frei (= KA4)
Kerze (2s / KA4)
Kopfstand (2s / KA4)
Schwebestütz gegrätscht, gebückt, gehockt (2s / KA4)
Standwaage mit Spielbein mind. in der Waagrechte (2s / KA4)*
Quer- oder Seitspagat mit Stütz und/oder < 2s (erfüllt nicht KA4!) <b>oder</b> Quer- oder Seitspagat frei (2s / KA4)
Abgang: (beidbeiniger Absprung) Hock-, Seitgrätsch- oder Grätschwinkelsprung
Abgang: Radwende

\*die technische Anforderung an eine Standwaage im C.d.P. ist ein Spreizwinkel von 180°; wird sie mit einem geringeren Winkel gezeigt und das Spielbein ist über der Waagrechten, wird sie als TE anerkannt und kann somit die KA erfüllen

## Boden

Rolle vw. in den Stand (auch: Sprungrolle)
Rolle rw. in den Stand (auch: durch den hohen Hockstütz oder in den Liegestütz)
Freie Rolle vw. in den Stand
½ Drehung auf einem Bein
Strecksprung mit ½ Drehung
Strecksprung mit doppeltem Beinwechsel
Strecksprung mit Grätschen und Schließen der Beine
Kopfstand (2s)
Standwaage (Spielbein mind. in der Waagrechten / 2s)
Quer- oder Seitspagat (2s)