

TuJuSH  
Gerätturnen  
weiblich



**Kür modifiziert 2015**

# Inhalt

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

# 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 DTB

## Deutschland-Cup ( Breitensport):

- AK 12 / 13            LK 2
- AK 14 – 17            LK 1
- AK 18 – 29            LK 1

## Deutsche Mehrkampfmeisterschaften:

- AK 12 / 13            LK 3
- AK 14 / 15 bis AK 30+    LK 2
- Deutsche Seniorenmeisterschaften:
- AK 30 – 54            LK 3
- AK 55 und älter LK 4

# 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. (**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
  - Termin: steht zur Abstimmung (nächste Seite)
- **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
<b>TE = 0,00</b> <b>NE = 0,05</b> <b>A = 0,10</b> <b>B = 0,20</b> <b>C = 0,30</b> <b>D = 0,40</b> <b>E = 0,50</b> <b>F = 0,60</b> <b>G = 0,70</b>	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

- Nach Festlegung der Elemente und SW wird dieser Wert verdoppelt.
- Nationale Elemente ( NE ): werden durch den DTB festgelegt
- 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

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

## **1. Fall: Anerkennung als ein anderes Element**

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

# Schwierigkeitswert

## 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

## 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!

⇔ Achtung, anders als beim Durchschlagsprung: Der Spagatsprung ist eine Element aus CdP, die freie Felge ohne Handstand gibt es nicht im Code!

# Kompositionsanforderung

- **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 )**
- **Ein Element kann gleichzeitig mehrere KA erfüllen. Ein Element darf aber nicht wiederholt werden**

# Kurze Übung

- **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**
- **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  
beibehalten / Mattenaufbau wie bekannt**

**Wertigkeit D-Note für TuJuSH : 2,2 P.**

**Aufbau: Alternativ: 1,05 m hoher Aufbau (2  
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
<p><b>8 Elemente</b> ( 7 schwierigste + Abgang )</p>	<p><b>7 Elemente</b> 6 schwierigste + Abgang )</p>	<p><b>7 Elemente</b> ( 6 schwierigste + Abgang )</p>
<p><b>Flugelement It.Code</b> (außer Abgang )</p>	<p><b>Element mit Flugphase</b> ( außer Abgang )</p>	<p><b>Holmwechsel vom u.H. zum o.H. oder umgekehrt</b></p>
<p><b>Element mit Handstand</b></p>	<p><b>Kippaufschwungbewegung</b></p>	<p><b>Kippaufschwungbewegung</b></p>
<p><b>Umschwungelement aus Gruppe 2,3,4,5 CdP ab SW B</b></p>	<p><b>2 verschiedene Umschwungbewegungen</b></p>	<p><b>2 verschiedene Umschwungbewegungen</b></p>
<p><b>Element mit mind. 180°LAD</b> ( außer Abgang )</p>	<p><b>Element mit mind. 180° LAD</b> ( in der Übung, auch im An- oder Abgang )</p>	<p><b>Element mit mind. 180° LAD</b> ( in der Übung, auch im An- oder Abgang )</p>
<p><b>Abgang</b> B – Element : 0,5 P. A – Element: 0,3 P.</p>	<p><b>Abgang:</b> B – Element: 0,5 P. A – Element: 0,3 P.</p>	<p><b>Abgang:</b> A – Element: 0,5 P. NE – Element 0,3 P.</p>

# Nationale Elemente

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

# Barren

- Es gibt in der neuen KM keinen Abzug mehr für Leerschwung (d.h. Rückkontern kann wieder ohne Abzug für Leerschwung 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
- **Nur LK 1:** Aufhocken oder Aufbücken zählt nicht als Holmwechsel, Abzug 0,50 P. (nicht relevant für TuJu)

# 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 )  $\Leftrightarrow$  erfüllt aber nicht die KA1 in LK1!
- Übergrätschen mit Abdruck der Hände vom unteren Holm in den Hang am oberen Holm ( A-Element )  $\Leftrightarrow$  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 )

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

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

- NE-Element: Felgunterschwung
- A-Element: Unterschwingung  $\frac{1}{2}$  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

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

## **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.**

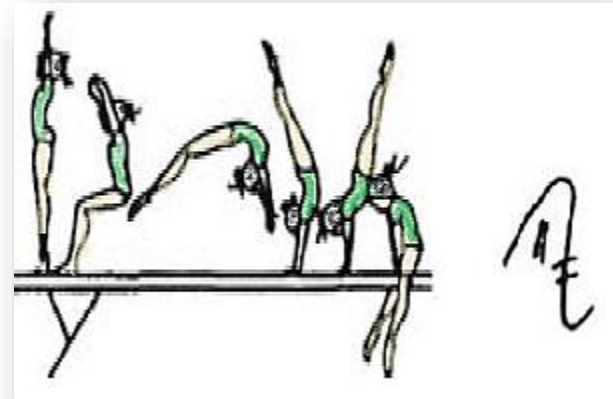
# Balken

## Komposition und Choreographie (2)

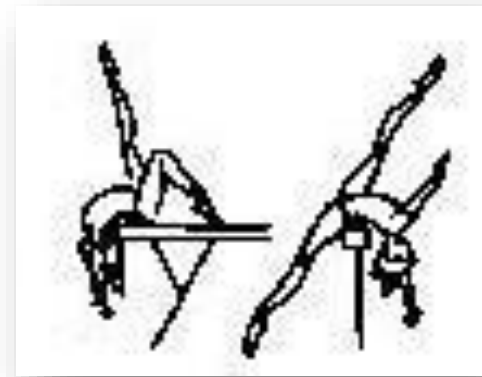
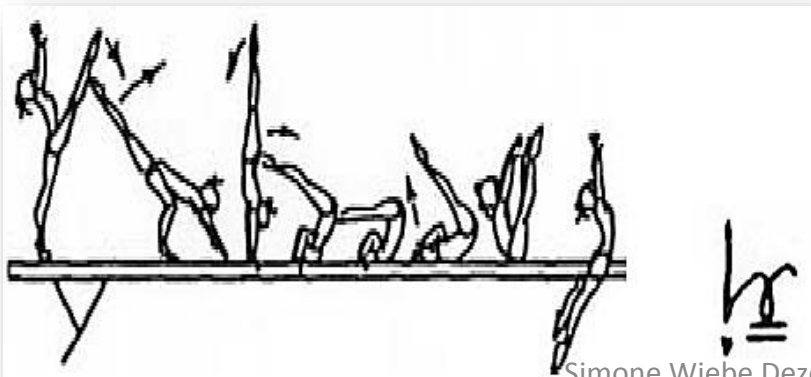
- **Fehlende Kombination von balkennahen Elementen / Bewegungen: Abzug 0,1 P.**
- **Es müssen 2 Bewegungen hintereinander erkennbar sein. Es müssen 2 verschiedene Körperteile den Balken berühren**

# Balkennahe Bewegung

- 2 Elemente:



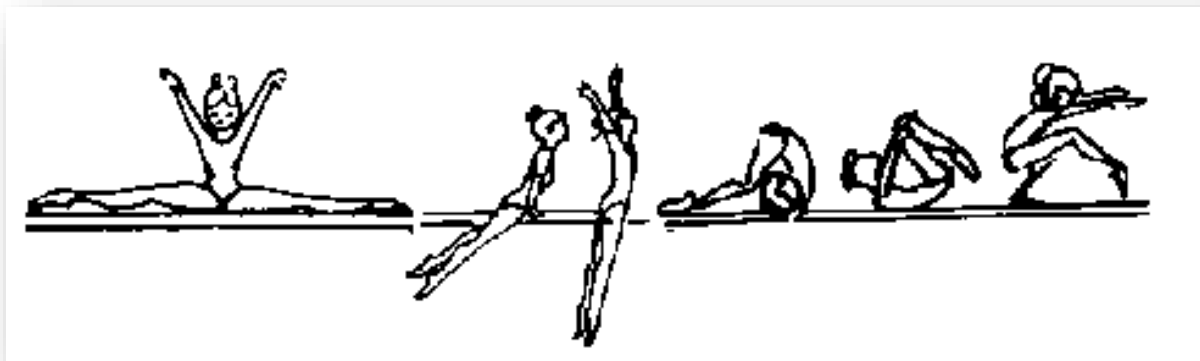
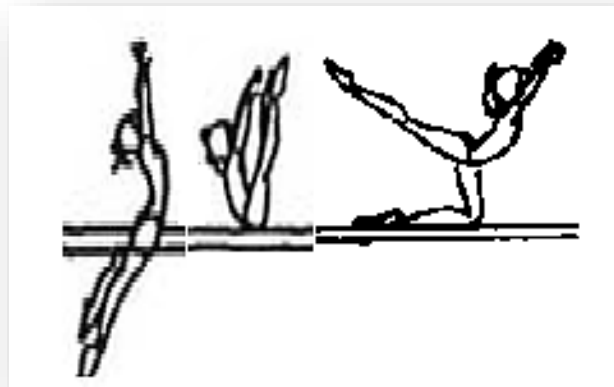
- 1 Element und 1 Bewegung





# Balkennahe Bewegung

- 2 Bewegungen



# Balken

- **Komposition und Choreographie**
- **LK 1 bis 3: Angang nicht aus der Elementeliste (Code /NE) Abzug 0,1 P.**
- **Mehr als eine ½ Drehung auf beiden Füßen mit gestreckten Beinen Abzug 0,1 P.**

# Balken

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

# Nationale Elemente Balken

- **Angang: Auflaufen mit Stütz einer Hand**  
( $\Leftrightarrow$  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**
- **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 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 )

# 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
- **Kleine Bewegung der Arme/Beine , langsamer Übergang führen nicht zur Unterbrechung**



# 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  $160^\circ$  Spreizwinkel ( Abweichung bis  $45^\circ$  also bis  $115^\circ$  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

- **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 Laufschritte/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><b>8 Elemente</b> ( 7 schwierigste + Abgang )</p>	<p><b>7 Elemente</b> ( 6 schwierigste + Abgang )</p>	<p><b>7 Elemente</b> ( 6 schwierigste + Abgang )</p>
<p><b>Tänzerische Passage</b> Spreizwinkel 180°</p>	<p><b>Tänzerische Passage</b> Spreizwinkel 180°</p>	<p><b>Tänzerische Passage</b> Spreizwinkel 160°</p>
<p><b>Akrobatische Verbindung</b> (mind. 2 Elemente davon 2 verschiedene Salti )</p>	<p><b>Akrobatische Verbindung</b> ( mind. 2 Elemente, davon 1 Salto )</p>	<p><b>Akrobatische Verbindung</b> ( mind. 2 Elemente , ein Element mit Flugphase )</p>
<p><b>Salti vw/sw <u>und</u> rw</b></p>	<p><b>Akrobatische Elemente mit Flugphase vw/sw und rw</b></p>	<p><b>Akrobatisches Element vw / sw</b> ( mit / ohne Flugphase )</p>
<p><b>Salto mit mind. 180° LAD</b></p>	<p><b>Akrobatisches Element ohne Stütz der Hände</b></p>	<p><b>Akrobatisches Element rw</b> ( mit / ohne Flugphase )</p>
<p><b>Abgang</b> B – Element : 0,5 P. A – Element: 0,3 P.</p>	<p><b>Abgang</b> B – Element: 0,5 P. A – Element: 0,3 P.</p>	<p><b>Abgang</b> A – Element: 0,5 P. NE -Element: 0,3 P.</p>
	<p>Simone Wiebe Dezember 2014</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)**



# Boden LK 2

## **KA 1 : tänzerische Passage**

- Spreizwinkel  $180^\circ$  ( Abweichung  $45^\circ$  also bis  $135^\circ$  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  $160^\circ$  ( Abweichung  $45^\circ$  also bis  $115^\circ$  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.  $135^\circ$  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



# Lehrgangsfragen an den DTB

- **Kopfbögen:** werden noch vom DTB erstellt und dann auf der Kariseite ins Netz gestellt
- **Sprung:** keine oder falsche Anzeige der Sprungnummer Abzug 0,3 P. Entgegen dem Code wird auch die falsche Anzeige der Sprungnummer mit 0,3 P. abgezogen
- **Barren LK 1 Holwechsel ohne Element:** Holmwechsel muss mit einem Flugelement ausgeführt werden. Sohlwelle als Holmwechsel zählt nicht

# Lehrgangsfragen an den DTB

- **Balken: Kombination von balkennahen Elementen und Bewegungen:** müssen laut Code hintereinander geturnt werden
- **Balken: Angang Auflaufen (Nationale Liste):** ist ein freies Auflaufen ohne Hände und ohne Rückspreizen.