



# Kür modifiziert (KM) LK 1 - 4

Stand 25.04.2015

## Gerätturnen männlich

Gültig ab 25.04.2015

### Elemente - Barren

häufig gezeigte Elemente (nicht vollständig)

EG	Nationales Element (NE) = 0,0 P LK 1: NE erfüllt nicht EG LK 2+3 : NE erfüllt EG,	häufige A- Teile (Wert 0,2)	häufige B - Teile (Wert: 0,4)	häufige C - Teile (Wert: 0,6)
EG I		alle Handstände - 2 Sek	alle Schweizer Handstände auf 1 oder 2 Holmen	Diamidov
	Tschechenkehre	1/2 LAD vorw. i. Handstand	Healy in den Oberarmstütz	Salto rückwärts i.d. Handstand
	Drehwende als Angang		Stützkehre vorwärts 45°	
		Vorgrätschen i.d. Stütz o. Winkelstütz	Stützkehre rückwärts i.d. Stütz	Stützkehre i.d. Handstand
	Salto vw i.d. Oberarmstütz	1/2 LAD rückwärts i. Handstand	1/1 LAD Im Handstand auf beiden Holmen	
		Rückgrätschen i. d. Stütz	Rückgrätschen in den Handstand	Salto vorwärts in d. Stütz
		alle Winkelstütze - 2 Sek		
EG II	Ellbogenstützwaage -2 sek.-			
	Oberarmkippe in den Stütz			
	Stemme rw i.d. Stütz	Stemme rw mit Vorgrätschen i.d. Beugestütz	Stemme rückwärts mit Vorgrätschen i.d. Stütz	
	Oberarmstand - 2 Sek	Stemme vorwärts i.d. Stütz	Stemme vw mit Rückgrätschen i.d. Handstand	
	Rolle rw i.d. Hang oder Stütz		Stemme rückwärts i.d. Handstand	
Schulterstand - 2 sek.				
EG III	Moystemme in den Oberarmstütz	Schwebekippe	Schwebekippe mit Rückgrätschen i.d. Handstand	Moystemme in den Stütz
	Fallkippe in den Stütz		Schwebekippe gegrätscht a. 1 Holm in d. Handstand	Schwebekippe geb a. 1 Holm i.d. Handstand
EG IV		Schwabenkippe (Unterschwing) i.d. O.a.stütz	Unterschwing i.d. Stütz	
	Felgumschwung in den Oberarmstütz	Felgumschwung i.d. Stütz	Felge mit Wandern i.d. Hang	
EG V	Salto vw geh (auch mit 1/2 LAD)	Salto vw geb o. gestreckt	Salto vw geb o. gestreckt mit 1/2 LAD	Salto vw mit 1/1 o. 3/2 LAD
	Salto rw geh (auch mit 1/2 LAD)	Salto rw geb o. gestreckt	Salto rw geb o. gestreckt mit 1/2 LAD	Salto rw mit 1/1 o. 3/2 LAD
	Drehwende geh / geb / gestreckt			Doppelsalto rw gehockt
	Drehkehre			
	Wende m. 1/2 LAD (Wendekehre)			
	Kehre mit 1/2 LAD			
	Fechterflanke aus dem Außenquersitz			
	Handstand ¼ LAD, Abhocken, Abgrätschen, Rad (Holländer)			

Hinweis: In der LK 4 - AK 60+ /Tiefgerät