



Kür modifiziert (KM) LK 1 - 4

Stand 01.01.2015

Gerätturnen männlich

Gültig ab 01.01.2015

Elemente - Boden

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	Winkel- oder Grätschwinkelstütz -2Sek	Standwaage - 2 Sek	Spitzwinkelstütz- 2 Sek	
	Strecksprung mit 1/1 LAD	Liegestütz,vorgrätschen in d. LS rücklings		
	Heben in den Handstand gebeugt	A.d.Stand o.Grätschstd., Schweizer- 2 Sek	Schweizer- 2 Sek a.d.Spagat, LS,WS	
	Eilbogenstützwaage -2 Sek	Sprung rw m. 1/2 LAD i.d.Liegestütz	Endorolle in d. Handstand - 2 Sek	
	Handstand, Abrollen	Handstand -2 Sek	Senken o. Schwung in d.Kopfkreuz- 2 Sek	Heben in d. Kopfkreuz - 2 Sek
	Rolle rw durch d. Handstand	Sprung in d. LS oder flüchtigen Handstand		
		1/2 o. 1/1 LAD im Handstand		
		Spagat		
		Handstützüberschlag seitwärts (Rad)	langsamer Überschlag	
EG II	Healy	Rolle rw d.d.Handstand m.1/2 LAD		
	Sprung- / Flugrolle	Sprungrolle gestreckt (Hechtrolle)	Hechtrolle 1/1 LAD	
		Überschlag vorwärts, Hechtüberschlag		
		Salto vw geh o. gebückt	Salto vw gestreckt	Salto vw m. 1/1 LAD
		Salto vw m. 1/2 LAD	Salto vw m. 3/2 LAD	
EG III		Salto rw geh o. gebückt	Salto rw gestreckt	Doppelsalto rw geh
			Salto rw m.1/2 LAD	Salto rw m. 3/2 LAD
			Salto rw m. 1/1 LAD	Salto rw m. 2/1 LAD
		Flick-Flack	Temposalto rückwärts	Doppelsalto rw geb
EG IV		Twistrolle gestreckt	Twistsalto geh o. geb	
	Rondat	Spreizsalto seitwärts	Twistsalto gestreckt	
		Salto sw geh o. gebückt	Salto seitwärts gestreckt	