



Kür modifiziert (KM) LK 1 - 4

Stand 25.04.2015

Gerätturnen männlich

Gültig ab 25.04.2015

Elemente - Ringe

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		Stemme vw i. den Stütz	Stemme vw i.d.Winkelstütz - 2 Sek	
	Rückschwung i. Stütz z. Ablegen i.d. Hang	Felgaufschwung i.d. Stütz	Felge in d. Stütz (Deltshev)	
		Überschlag rw. geb o. gestreckt	Stemme rw d.d. Handstand	
		Stemme rw i.d. Stütz	Honma	
		Überschlag vw geb o. gestreckt		doppelte Hockfelge vw geh (Yamawaki)
		Kippe in den Stütz	Kippe i.d. Winkelstütz - 2 Sek	
		VS im Stütz, Ablegen z. RS i. Hang	Stemme rw i.d. Grätschw.stütz	
EG II		Hang, langsames Einkugeln		
			Rückschwung aus d. Stütz i.d.Handstd.	Felge in d. Handstand - 2 Sek
			Stemmaufschwung in den Handstand mit gebeugten Armen (<90°) Felgaufschwung in den Handstand mit gebeugten Armen (<90°)	Stemme i.d.Handstand - 2 Sek
EG III	Rückschwung i.d. Hangwaage rl - 2 Sek			Stemme vorw. i.d. Kreuzhang - 2 Sek
				Stemme rückw. i.d. Stützw. gegr.- 2 Sek
				Stemme rückw. i.d.Kreuzhang - 2 Sek
				Kippe i.d. Kreuzhang - 2 Sek
EG IV	Langsames gestr. Senken über d. Hangwaage rl i.d. Hang rl	Winkelstütz ,Grätschwinkelstütz - 2Sek	Spitzwinkelstütz - 2 Sek	Kopfkreuz - 2 Sek
	Heben m. gestr. Körper i.d. Strecksturzhang (durch die Hangwaage vl)	Hangwaage rl - 2 Sek	Kreuzhang - 2 Sek	Kreuzhang, heben i.d. Winkelstütz - 2 Sek
		Hangwaage vl - 2 Sek		
		Heben geb Arme und Hüfte i,d,Hstd.	Heben i.d. Handstd.(Schweizer 2 Sek)	
	Zugstemme i.d. Stütz	Felge vorwärts geb i.d. Stütz	Zugstemme in die Hangwaage rl- 2 Sek	
EG V		Felge rückwärts geb in d. Stütz		
		Salto vw geb o. gestreckt	Salto vw geb/gestreckt m.1/2 LAD	Salto vw m. 1/1 o.3/2 LAD
	Salto vw geh (auch mit 1/2 LAD	Salto rw geb o. gestreckt	Salto rw geb/gestreckt m.1/2o.1/1 LAD	Salto rw m. 3/2 o. 2/1 LAD
	Salto rw geh (auch mit 1/2 LAD		Doppelsalto geh o.geb	Doppelsalto rw gestreckt
				Doppelsalto vw gehockt Tsukahara