

## Beispielübungen für LK4, Niedersachsen 2025

Barren



LK4 kann auch am Tiefbarren geturnt werden, sofern die Ausschreibung das erlaubt und der Ausrichter einen Tiefbarren anbietet

Stand: 30.03.2025

### Elementwertigkeiten LK4

TE	NE	A	B	C	D und höher
0	0,3	0,5	0,7	0,9	1,1

**Anzahl Elemente: 4/5 + Abgang** Bedeutet: Abzug erst wenn weniger als 4+Abgang. Zählende Teile bis zu 5 +Abgang

**Elementgruppen oder andere Anforderungen: keine**

**Elemente laut CdP mit dem aktuellen Wert CdP 2025**

**NE-Teile, siehe Liste NE-Teile [www.Kari-Turnen.de](http://www.Kari-Turnen.de)**

**TE-Teile: Turnerische Elemente, die mal im CdP standen oder in einer Pflichtübung stehen**

#### Beispielelemente (TE)

Heben in den Strecksturzhang

Taucheraufschwung

Aus dem Oberarmkipphang Kippe in den Grätschsitz

Rolle vorwärts zum Grätschsitz oder Langhang

Vorschwung (auch in den Grätschsitz)

Rückschwung

Freier Grätschsitz mit gestreckter Hüfte

a.d. Oberarmst. Überrollen in den Oberarmhg. o. Grätschsitz

Kehre

Wende

Hinweise

Hüfte gewinkelt, Beine und Arme gestreckt

Hüfte gestreckt, Füße über Holmhöhe

mind. waagrecht, Hüfte gestreckt

Hüfte gestreckt

mind. waagrecht

#### Beispielübungen

Übung am Tiefbarren möglich	Einstufung	Wert in LK4		Anforderungen/Bemerkungen		
Vorschwung in den Grätschsitz	TE	0				
Freier Grätschsitz	TE	0				
Rolle vorwärts	TE	0				
Rückschwung	Wdh.					
Vorschwung	TE	0				
Wende rückwärts	TE	0				
	<b>Summe</b>	<b>0</b>	<b>10,0</b>	<b>Ausgangswert</b>		

Element	Einstufung	Wert in LK4		Anforderungen/Bemerkungen		
Taucheraufschwung	TE	0				
Rolle vorwärts	TE	0				
Vorschwung im Oberamhang	TE	0				
Kippe in den Grätschsitz	TE	0				
Wende rückwärts	TE	0				
	<b>Summe</b>	<b>0</b>	<b>10,0</b>	<b>Ausgangswert</b>		

Element	Einstufung	Wert in LK4		Anforderungen/Bemerkungen		
Taucheraufschwung	TE	0				
Vorschwung im Oberamhang	TE	0				
Rolle Rückwärts	NE	0,3				
Kippe in den Grätschsitz	TE	0				
Oberarmstand	NE	0,3				
Überrollen	TE	0				
Stemme rw. Z.Stütz	NE	0,3				
Oberarmkippe	NE	0,3				
Wendekehre	NE	0,3				
	<b>Summe</b>	<b>1,5</b>	<b>11,5</b>	<b>Ausgangswert</b>		

Element	Einstufung	Wert in LK4		Anforderungen/Bemerkungen		
Schwebekippe	A	0,5				
Winkelstütz	A	0,5				
Oberarmstand	NE	0,3				
Überrollen	TE	0				
Stemme rw. Z.Stütz	NE	0,3				
<b>Oberarmkippe</b>	<b>NE</b>	<b>0,3</b>	<b>7. Element, daher nicht mitgezählt</b>			
Rückwung zu. Hdst	A	0,5				
Salto rückwärts gehockt	NE	0,3				
	<b>Summe</b>	<b>2,4</b>	<b>12,4</b>	<b>Ausgangswert</b>		