

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

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

Beispielelemente

- TE Sprung in den Stütz vorlinks
- TE Durchhocken in den Stütz rücklings
- TE Winkelhalte 2 sec.
- TE Seitspreizen links oder rechts (Handlösen möglich) im Stütz vorlings
- TE Seitspreizen links oder rechts (Handlösen möglich) im Stütz rücklings
- TE Durchhocken rückw in den Stütz vorlings
- TE Vorspreizen links oder rechts
- TE Rückspreizen links oder rechts
- TE Rückflanken

Beispielübungen

Element	Einstufung	Wert in LK4		Anforderungen/Bemerkungen	
Springen in den Stütz vorlings	TE	0			
Durchhocken in den Stütz rücklings	TE	0			
Winkelhalte (2sek.)	TE	0		2 Sekunden Beine waagrecht	
Rückspreizen links	TE	0			
Rückspreizen rechts mit 1/4 Dr. gegen die Bewegungsrichtung zum Querstand	TE	0			
Summe		0	10,0	Ausgangswert	

Element	Einstufung	Wert in LK4		Anforderungen/Bemerkungen	
Vorspreizen links	TE	0			
Vorspreizen rechts in den Stütz rücklings	wdh	0			
Rückflanken	TE	0			
Vorspreizen rechts	Wdh				
Schere links	A	0,5			
Unterkreisen	NE	0,3			
Rückflanken mit 1/4 Drehung in den Querstand	NE	0,3			
Summe		1,1	11,1	Ausgangswert	

Element	Einstufung	Wert in LK4		Anforderungen/Bemerkungen	
Vorspreizen links	TE	0			
Schere rechts	A	0,5			
Schere links	NE	0,3			
Vorspreizen rechts	TE	0			
Rückflanken zum Stütz vorlings	TE	0			
Kreisflanke	A	0,5			
Auswandern in den Stütz rücklings	NE	0,3			
Rückflanken mit 1/4 Drehung in den Querstand	NE	0,3			
Summe		1,9	11,9	Ausgangswert	