

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

**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**

- a.d.St. Vorschweben- Rückschweben z.Stand
- Aufzug a.d. Stand
- Unterschwing a.d. Stand
- Klimmzug
- Unterschwing zum Langhang
- Winkelhang oder Heben der Beine (Füße berühren Stange)
- a.d.Hang langsames Durchhocken zum Hang rücklings
- im Hang 1/2 Drehung aus Ristgriff in den Kammgriff oder umgekehrt
- im Hang 1/1 Drehung
- Konterschwünge in C-Halten
- Abspringen aus dem Rückschwung 45 Grad

**Hinweise**

- nur am Tiefreck (Beine gestreckt, Füße dicht über dem Boden)
- nur am Tiefreck (am Hochreck NE)
- nur am Tiefreck (am Hochreck NE)
- mind. 2 mal jede Position
- auch am Tiefreck a.d.Stütz möglich

**Beispielübungen**

Übung am Tiefreck möglich	Einstufung	Wert in LK4	Anforderungen/Bemerkungen		
a.d.St. Vorschweben- Rückschweben z.Stand	TE	0			
Aufzug a.d. Stand	TE	0			
Umschwung	NE	0,3			
Abspringen in den Stand	TE	0			
Unterschwing a.d. Stand	TE	0			
	<b>Summe</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>Ausgangswert</b>	

Element	Einstufung	Wert in LK4	Anforderungen/Bemerkungen		
Klimmzug	TE	0			
Winkelhang	TE	0			2 Sekunden Beine waagerecht
langs. Durchhocken zum Hang Rücklings	TE	0			
1/1 Drehung a.d.Hg rückl. Zum Hang vorlings	TE	0			
Konterschwünge in C-Halten	TE	0			
Abspringen in den Stand	TE	0			
	<b>Summe</b>	<b>0</b>	<b>10,0</b>	<b>Ausgangswert</b>	

Element	Einstufung	Wert in LK4	Anforderungen/Bemerkungen		
Klimmzug (Kammgriff)	TE	0			
Winkelhang	TE	0			
1/2 Drehung (zum Ristgriff)	TE	0			
Aufzug	NE	0,3			
Umschwung	NE	0,3			
Unterschwing mit 1/2 Drehung	NE	0,3			
	<b>Summe</b>	<b>0,9</b>	<b>10,9</b>	<b>Ausgangswert</b>	

Element	Einstufung	Wert in LK4	Anforderungen/Bemerkungen		
A.d.Kamm umspringen z. Ristgriff	NE	0,3			
Kippe Rückschwung Hdst	A	0,5			
Riesenfelge	A	0,5			
Fallkippe	NE	0,3			
Felge Vorlings	NE	0,3			
Hocke	NE	0,3			
	<b>Summe</b>	<b>2,2</b>	<b>12,2</b>	<b>Ausgangswert</b>	