

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

- Klimmzug - TE Kinn über Ringeunterkante
- Strecksturzhang - TE Haltezeit 2 Sekunden
- Kipphang - TE Haltezeit 2 Sekunden
- Langsames gebücktes Senken rückwärts in den Hang rücklings - TE
- a.d. Langhang gebücktes Heben des Körpers in den Kipphang oder Strecksturzhang - TE
- a.d. Hg rückl. gebücktes Heben des Körpers in den Kipphang oder Strecksturzhang - TE
- Rückschwung - 45° über untere Senkrechte - TE
- Vorschwung - 45° über untere Senkrechte - TE
- Abspringen aus dem Rückschwung in den Stand - TE

Beispielübungen

Element	Einstufung	Wert in LK4	Anforderungen/Bemerkungen		
Klimmzug	TE	0	Kinn über Ringeunterkante		
gebücktes Heben des Körpers in den Strecksturzhang	TE	0	Haltezeit 2 Sekunden		
Kipphang	TE	0			
Langsames Senken rückwärts in den Hang rücklings	TE	0			
a.d. Hg rückl. gebücktes Heben des Körpers in den Kipphang	TE	0			
Rückschwung	TE	0			
Abspringen zum Stand	TE	0			
Summe		0	10,0	Ausgangswert	

Element	Einstufung	Wert in LK4	Anforderungen/Bemerkungen		
Klimmzug	TE	0			
gebücktes Heben des Körpers in den Strecksturzhang	TE	0			
Kipphang 2 sek.	TE	0			
Rückschwung	TE	0			
Ausschleudern	A	0,5			
Salto rückw. gehockt	NE	0,3			
Summe		0,8	10,8	Ausgangswert	

Element	Einstufung	Wert in LK4	Anforderungen/Bemerkungen		
Zugstemme	NE	0,3			
Winkelstütz	A	0,5			
Rückschwung und Ablegen zum Hang	NE	0,3			
Ausschleudern	A	0,5			
Salto rückw. gestreckt	A	0,5			
Summe		2,1	12,1	Ausgangswert	