

Übersicht Turnerische Elemente (TE) NTB

Stand 05.03.2018

Stufenbarren

- 1) **Angang:** Hüft-Aufschwung mit Schwungbeineinsatz (aus dem Stand oder Schritt erlaubt)
- 2) **Angang:** Laufkippe
- 3) Spreiz-Kippaufschwung
- 4) Kippaufschwung rückl. vw (Wolkenschieber)
- 5) Spreizumschwung
- 6) Rückschwung mind. 45°
- 7) ½ Drehung im Stütz
- 8) Durchhocken (auch mit einem Bein)
- 9) Sprung in den Stütz am oH
- 10) **Abgang:** Verbindung Niedersprung- Felgunterschwingung

Balken

- 1) **Angang:** Sprung in den Stütz, Überspreizen eines Beines mit ¼ LAD in den Grätschsitz
- 2) Rolle rw in den Kniestand
- 3) Strecksprung
Strecksprung mit einfachem Beinwechsel
- 4) ½ LAD im beidbeinigen Ballenstand
- 5) ½ LAD einbeinig
- 6) Flüchtiger Handstand (10° - 45° Abweichung erlaubt)
- 7) **Halten:** Kniewaage 2 Sek
- 8) **Halten:** Standwaage 2 Sek (Spielbein mind. in der Waagerechten)
- 9) **Halten:** Kopfstand 2 Sek

10) Halten: Spitzwinkelsitz 2 Sek

11) Abgang: Rondat

12) Abgang: Hocksprung

13) Abgang: Grätschwinkelsprung

Boden

1) Rolle rw
(auch über den hohen Hockstütz)

2) Rolle vw
(auch Sprungrolle)

3) Strecksprung
(auch mit $\frac{1}{2}$ Drehung)
(auch mit einfachem oder doppeltem Beinwechsel)

4) Halten: Kopfstand 2 Sek

5) Halten: Standwaage 2 Sek (Spielbein mind. Waagerechte)

6) Halten: Kerze 2 Sek

7) $\frac{1}{2}$ Drehung auf einem Bein

8) Spagat

Sind unter einer Nummer **zwei** Elemente aufgeführt, dann gelten diese als **gleiche** Elemente. Werden beide Elemente in einer Übung gezeigt, kann der Schwierigkeitswert nur einmal berücksichtigt werden. Die Anerkennung erfolgt in chronologischer Reihenfolge.