

# Breisgau – Liste der Turnerischen Elemente

-Gerätturnen weiblich-

- Diese TE's sind NUR in der LK 4 gültig
- Sie dienen zur Erfüllung der geforderten Mindestanzahl von 6 Elementen
- Jedes TE kann innerhalb einer LK 4 Übung nur einmal gezählt werden
- TE's können die Kompositionsanforderungen (KA's) erfüllen

## Barren

- Hüftaufschwung (d.h. mit Schwungbeineinsatz) (Angang)
- Vorschwung, Rückschwung über den Winkelhang in Stand
- Durchhocken/-spreizen über den Holm (mit einem oder beiden Beinen)
- Überspreizen eines Beines (Griff lösen und sofortiges wiederergreifen)
- Spreizumschwung vorwärts (Mühlumschwung)
- Rückspreizen eines Beines mit 180° Drehung über das vordere Bein (erfüllt KA LAD 180°)
- Niedersprung, Felgabschwung (mit oder ohne Schwungbeineinsatz) (Abgang)

## Balken

- Strecksprung (auch mit einfachem Beinwechsel)
- freier oder gestützter Schwebesitz (je 2sek.) (nur freier Ss. erfüllt KA Gleichgewichtselement)
- Standwaage mit Spielbein über der Waagrechten (erfüllt KA Gleichgewichtselement)
- Rondat (Abgang)

## Boden

- Strecksprung mit ½ LAD
- gymnastische Drehung einbeinig (mind. 180°)
- Sprungrolle
- Rolle rw. durch den hohen Hockstand (auch durch den flüchtigen Handstand)
- Kopfstand (2sek.)

---

06.02.2025

Kampfrichter Ausschuss weiblich Breisgauer Turngau