

Liste der Turnerischen Elemente im Elsenz-Turngau

Gerätturnen weiblich

Stand September 2017

* Diese Elemente dienen zur Erfüllung der geforderten Mindestanzahl von Elementen

* Diese TE können die Kompositionsanforderungen (KA) erfüllen

Stufenbarren

1. Angang: **Hüftaufschung (mit Schwungbeineinsatz)**
2. Angang: **Spreizkippaufschwung** („Mühlauaufschwung“)
3. **Vorhocken über den Holm (mit einem oder zwei Beinen)** („Durchspreizen“/„Durchhocken“)
4. **Spreizumschwung vorwärts** („Mühlumschwung“)
5. **Überspreizen eines Beines mit 180 ° Drehung** (beliebige Ausführung – verschiedene Ausführungen zählen jedoch als gleiches Element)
6. **Kippaufschwung rücklings vorwärts** („Wolkenschieber“)

Schwebebalken

1. Angang: **Aufhocken (mit Handstütz)**
2. Angang: **Auflaufen (mit Handstütz)**
3. **Strecksprung (auch mit einfachem Beinwechsel)**
4. **freier Schwebesitz** (erfüllt KA Gleichgewichts-/Halteelement)
5. **Standwaage** mit Spielbein über der Waagrechten (erfüllt KA Gleichgewichts-/Halteelement)
6. **Schwebestütz mit 180° Drehung** (erfüllt KA Gleichgewichts-/Halteelement)
7. **Gymnastische Drehung 180°** (ein- oder beidbeinig, auch im Hockstand)
8. **flüchtiger Handstand**
9. **Abgang: Rondat**

Spagatsprung, Sissone und Spreizsprung (Quergrätschsprung) (90° bis 135°)

wird als turnerisches Element anerkannt (abgestuftes CdP-Element)

Boden

1. **Gymnastische Drehung 180 ° (einbeinig)**
2. flüchtiger **Handstand** (auch mit Abrollen)
3. **Rolle rückwärts** durch den hohen Hockstand (auch über den flüchtigen Handstand)
4. **Strecksprung mit ½ LAD oder doppeltem Beinwechsel**
5. **Sprungrolle**

Spagatsprung, Sissone und Spreizsprung (Quergrätschsprung) (90° bis 135°)

wird als TE anerkannt (abgestuftes CdP-Element)