























Die vorliegende Liste mit den gültigen Turnerischen Elementen für die LK 4 ist abschließen! **Nur** die unten aufgeführten Elemente zählen zusätzlich zu den Elementen des Code de Pointage (CdP) und der Nationalen Elementeliste (NE). Die Liste wird bei Bedarf jährlich aktualisiert.

Die Turnerische Elemente (TE) erhalten **keinen** Schwierigkeitswert.

Die Liste ist in allen LK 4- Wettkämpfen des HBTG's gültig!

 <b>Stufenbarren/Reck</b>			
1. <b>Angang:</b> Hüft-Aufschwung		5. Kippaufschwung rückl. vw. (Wolkenschieber)	
2. <b>Angang:</b> Laufkippe		6. Spreizumschwung (Mühlumschwung)	
3. <b>Angang:</b> Spreiz-Kippaufschwung		7. <b>Abgang:</b> Verbindung Niedersprung – Felgunterschwung	
4. <b>Angang:</b> Vorschweben		8. Über/Rückspreizen mit ½ Drehung	

 <b>Schwebebalken/Bank</b>			
1. Rolle rw. in den Kniestand		5. <b>Halten:</b> Hoher Ballen Stand( 2 Sek.) (einbeinig)	
2. Strecksprung mit Beinwechsel		6. <b>Halten:</b> Standwaage (2 Sek.; Spielbein min. Waagerechte)	
3. <b>Halten:</b> Kopfstand (2 Sek.)		7. <b>Abgang:</b> Rondat	
4. <b>Halten:</b> freier Schwebesitz (2.Sek)			

 <b>Boden</b>			
1. Rolle rw in den Stand		4. Strecksprung mit ½ Drehung	
2. Rolle vw in den Stand		5. <b>Halten:</b> Kopfstand	
3. Freie Rolle in den Stand		6. <b>Halten:</b> Standwaage (Spielbein min. Waagerechte)	