



HMT-Arbeitshilfe

für Trainer(innen) | Übungsleiter(innen) | Kampfrichter(innen)

Gauliga & Gauklasse - Kür modifiziert (LK)

Gerätturnen weiblich

Nur gültig im
Hellweg Märkischen Turngau

Stand November 2025

Diese Arbeitshilfe ergänzt die jeweils aktuelle Arbeitshilfe des DTBs für die Kür modifiziert - LK1 bis LK4, die auf der Website www.kari-turnen.de abgerufen werden kann. Zugrunde liegt der Code de Pointage (CdP) auf den die DTB-Arbeitshilfe verweist.

Die folgenden Tabellen ersetzen die Anforderungstabellen der DTB-Arbeitshilfe.

| Sprung | Höhe | Gauliga 1 | Gauklasse 1 Gauliga 2 | Gauklasse 2 |
|--|--------|------------------------|--------------------------|------------------------|
| Überschlag mit Abdruck in die Rückenlage auf gleichhohen Mattenberg | 110 cm | --- | --- | 1,50 P. |
| Sprünge lt. Code | 110 cm | --- | Wert lt. CdP + 1,50 P. | Wert lt. CdP + 1,50 P. |
| | 120 cm | Wert lt. CdP + 1,50 P. | Wert lt. CdP + 1,50 P. | Wert lt. CdP + 1,50 P. |
| | 125 cm | Wert lt. CdP + 1,50 P. | Wert lt. CdP + 1,50 P. | Wert lt. CdP + 1,50 P. |

| Stufenbarren | Gauliga 1 LK 2 | Gauklasse 1 Gauliga 2 | Gauklasse 2 LK 4 |
|-----------------|---|---|---|
| | | LK 3 | LK 3 |
| SW | 7 Elemente (6 schwierigste Elemente + Abgang) | 7 Elemente (6 schwierigste Elemente + Abgang) | 6 Elemente (5 schwierigste Elemente + Abgang) |
| KA | #1 Element mit Flugphase (außer Abgang) | Holmwechsel vom u.H zum o.H. oder umgekehrt | Holmwechsel vom u.H zum o.H. oder umgekehrt |
| | #2 Kippaufschwungbewegung | Kippaufschwungbewegung | Umschwungbewegung vw oder rw |
| | #3 zwei verschiedene Umschwungbewegungen | zwei verschiedene Umschwungbewegungen | Umschwungbewegung vw oder rw (KA #2 und #3 unterschiedl. Elemente) |
| | #4 Element mit mind. 180°LAD (in der Übung; auch im An- oder Abgang) | Element mit mind. 180°LAD (in der Übung; auch im An- oder Abgang) | Element mit mind. 180°LAD (in der Übung; auch im An- oder Abgang) |
| | #5 Abgang mind. A | Abgang mind. A | Abgang mind. NE |
| Elemente | Laut CdP mit NE ohne TE | Laut CdP mit NE ohne TE | Laut CdP mit NE ohne TE |

| Schwebebalken | | Gauliga 1 LK 2 | Gauklasse 1 Gauliga 2 LK 3 | Gauklasse 2 LK 4 |
|--|-----------|--|--|---|
| SW | | 7 Elemente (6 schwierigste Elemente + Abgang) | 7 Elemente (6 schwierigste Elemente + Abgang) | 6 Elemente (5 schwierigste Elemente + Abgang) |
| KA | #1 | Gymn. Verbindung (mind. zwei unterschiedl. gymn. El., davon ein Sprung mit 180° Spreizwinkel) | Gymn. Verbindung (mind. zwei unterschiedl. gymn. El., davon ein Sprung mit 180° Spreizwinkel) | Gymn. Verbindung (mind. zwei unterschiedl. gymnastische El.) |
| | #2 | Gymnastische Drehung (Gruppe 3, CdP) | Gymnastische Drehung (Gruppe 3, CdP) | Gymnastische Drehung (Gruppe 3, CdP oder NE-Liste) |
| | #3 | Akrobatische Verbindung (mind. zwei akrobatische Elemente mit oder ohne Flugphase) | Akrobatische oder Mix Verbindung (mind. zwei Elemente, davon ein akrobatisches Element) | Akrobatisches Element |
| | #4 | Akrobatische Elemente vw/sw <u>und</u> rw | Akrobatisches Element | Gleichgewichts- oder Halteelement (Haltezeit mind. 2 Sek.) |
| | #5 | Abgang mind. A | Abgang mind. A | Abgang mind. NE |
| Elemente Zusätzlich als NE zugelassene Elemente | | Laut CdP mit NE ohne TE | Laut CdP mit NE ohne TE | Laut CdP mit NE ohne TE Standwaage |

| Boden | | Gauliga 1 LK 2 | Gauklasse 1 Gauliga 2 LK 3 | Gauklasse 2 LK 4 |
|-----------------|----|---|---|---|
| SW | | 7 Elemente (6 schwierigste Elemente + Abgang) | 7 Elemente (6 schwierigste Elemente + Abgang) | 6 Elemente (5 schwierigste Elemente + Abgang) |
| KA | #1 | Tänzerische Passage* Spreizwinkel 180° | Tänzerische Passage* Spreizwinkel 180° | Tänzerische Passage* |
| | #2 | Akrobatische Verbindung (mind. zwei El., davon ein Salto) | Akrobatische Verbindung (mind. zwei El., davon ein El. mit Flugphase) | Akrobatische oder Mix Verbindung (mind. zwei El., davon ein akrob. El.) |
| | #3 | Akrobatische Elemente mit Flugphase vw/sw <u>und</u> rw | Akrobatisches Element vw/sw mit oder ohne Flugphase | Akrobatisches Element ohne Flugphase |
| | #4 | Akrobatisches Element ohne Stütz der Hände | Akrobatisches Element rw mit oder ohne Flugphase | Akrobatisches Element mit Flugphase |
| | #5 | Abgang mind. A | Abgang mind. A | Abgang mind. NE |
| Elemente | | Laut CdP mit NE ohne TE | Laut CdP mit NE ohne TE | Laut CdP mit NE ohne TE |

*Tänzerische Passage

- zwei unterschiedliche Sprünge (mit oder ohne Spreizwinkel) mit Absprung von einem Bein
- die Sprünge müssen direkt oder indirekt (mit Laufschritten, kleinen Sprüngen, Chassés, Chaine-Drehungen) verbunden sein.
- der erste Sprung der tänzerischen Passage muss einbeinig gelandet werden
- ein Sprung mit einer Spreizwinkel (Quer-/Seit- (180°) oder Grätschristposition), Ausnahme LK 4