



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 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	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, Chainé-Drehungen) verbunden sein.
- der erste Sprung der tänzerischen Passage muss einbeinig gelandet werden
- ein Sprung mit einer Spreizwinkel (Quer-/Seit- (180°) oder Grätschposition), Ausnahme LK 4