

Übersicht Elemente männlich

K-Stufen (vereinfachte Kür-Übungen)

Elementetabelle mit Symbolschrift

Stand 2026-09-04

Geräteanforderung

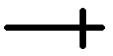
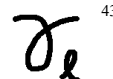
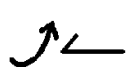
Boden	Bodenläufer 12m ab K7 Tumblingbahn 12m
Pauschenpferd	Höhe frei wählbar (zum Höhenausgleich sind beliebig viele zusätzliche Matten erlaubt)
Ringe	Höhe ab Sprunghöhe frei wählbar
Sprung	4-teiliger Kasten 0,90m Pferd 1,10m Sprungtisch 1,20m-1,35m
Barren	Höhe frei wählbar kleiner Kasten oder Sprungbrett
Reck	Höhe frei wählbar

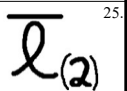
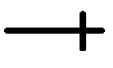
	TE 0,0	NE 0,4	A-Teil 0,8	B-Teil 1,2
EG I: Nicht-akrobatische Elemente		Winkel- o. Grätschwinkelstütz (2s) 	a.d. Hdst senken i.d. Winkel o. Grätschwinkelstütz (2s) 	1. Spitzwinkelstütz (2s) 
	a.d. Stand/Grätschst. Schwung/Abspringen i.d. Handstand 	Kopfstand (2s) 	Schweizer (2s) aus dem Grätschstand 	7. Schweizer (2s) geb. oder dt. Drücker 
	Kopfstand (keine 2s), Abrollen i.d. Stand 	flüchtigen Hdst (auch m. Abrollen) zählt nicht nach 2s oder Schweizer 2s 	Handstand (2s) 	19. Schweizer aus Spagat, Liegestütz, Winkel-, Grätschw. 
		Ellbogenstützwaage (2s) 	1/2 o. 1/1 Drehung im Hdst oder zum Hdst (2s) 	31.
	Strecksprung 1/2 Dr. o. Grätschsprung 	Strecksprung mit 1/1 Drehung o. Dr. a. einem Bein 	Quer- o. Seitspagat (2s) 	55. Endorolle geg. i.d. Hdst (2s). Muss nicht a.d. Hdst sein 
		Rad 	alle Standwaagen (2s) 	61. alle Standwaagen 180° oh. Handhalte (2s) 
		Healy 		Heben, Senken o. Schwung in Kopfkreuz (2s) 
	1/2 Drehung im Liegestütz 	Sprung i.d. Liegestütz (auch mit 1/2 Dr.) 		
EG II: Akrob. Elemente vw	Rückenschaukel über Kerzenposition Aufrichten i.d. Stand 	Rolle rw. d.d. Hdst (Felgrolle) 	Rolle rw d.d. Hdst mit 1/2 Dr. (2s) 	109. Rolle rw. d.d. Hdst 1/1 Dr. gesprungen (2s) 
		alle Kopf- o. Nackenkippen 	Überschlag o. Hechtüberschlag 	1.
	Rolle vw 	Flugrolle 	Hechtrolle 	7.
			Salto vw geh. o. geb. (auch mit 1/2 Dr.) 	13. Salto vw gestr. (auch mit 1/2 Dr.) 
EG III: Akrob. Elemente rw	Rolle rw 	Rondat 	Salto rw geh. o. geb. 	1. Salto rw gestr. oder Temposalto 
			Flick-Flack 	13. Salto rw gestr. mit 1/2 Dr. 
			Sprung rw 1/2 Dreh. zum abrollen gehechtet 	31.
EG IV				Salto rw gestr. mit 1/1 Dr. 

Bonus Elemente K5		Bonus Elemente K6	
Rondat 	Rolle rw. d.d. Hdst (Felgrolle) 	Schweizer (2s) aus dem Grätschstand 	7. Überschlag o. Hechtüberschlag 
Bonus Elemente K7		Bonus Elemente K8	
Schweizer (2s) aus dem Grätschstand 	7. Salto vw geh. o. geb. (auch mit 1/2 Dr.) 	13. Schweizer aus Spagat, Liegestütz, Winkel-, Grätschw. 	14. Salto rw geh. o. geb. 

	TE 0,0		NE 0,4		A-Teil 0,8		B-Teil 1,2	
EG I: Einbeinschwünge u. Scheren	2x Seitspreizen des Beines (links/rechts o. re./li.)		Unterkreisen rw		Schere vw 2x → NE		1. Schere vw gespr. sw (auch mit 1/2 Dreh.)	
	2x Seitspreizen mit lösen der Hand (links/rechts o. re./li.)		Unterkreisen vw (auch als Angang)		Schere vw mit 1/2 Drehung		7. Doppelschere vw	
	Vorspreizen ohne lösen der Hand (links o. rechts)		Schweiz einfach (Suisse simple)		Schere rw 2x → NE		25. Schere rw gespr. sw (auch mit 1/2 Dreh.)	
	Vorspreizen (links o. rechts)		Wanderhüpfen 1/3 (ohne Schere)		Schere rw mit 1/2 Drehung		31. Doppelschere rw	
	Rückspreizen (links o. rechts)							
EG II: Kreisen, Spindeln, Handstände, Kehr- und Russenwendeschünge	Vorflanken (links o. rechts)		zweites Kreisen in direkter Folge		Kreisen oder Thomaskreisen		1. Querkreisen auf 1 P. (auch mit 1/4 Dreh.)	
	Rückflanken (links o. rechts)		Kreisen im Wechselstütz		Kopfkreisen Blick nach innen		7. Jede 1/2 Spindeln auf dem Pferdende	
					Kopfkreisen Blick nach außen		13. Stöckli A (DSA) offen	
			Tschechenkehre als Angang		Jede 1/4 Spindel auf dem Pferdende		25. Stöckli B (DSB) geschlossen	
			Tschechenkehre i.d. Stütz rückl.		Kreiskehre		55. Tramlot o. Tramlot direkt	
			Kehre i.d. Stütz rückl.		Wendeschwung m. 1/2 Dr. z. Stütz auf Pferdende		79. Stöckli umgekehrt (auch 270°) rücklinks	
					Schwabenflanke		73. Tschechenkehre	
EG III: Wanderelemente	Stützwechsel auf die linke o. re. Pausche (beidhändig)		Wandern sw 1/3 i.d. Stütz rücklings		jedes Wandern im Seitstütz über 1/3 (auch m. 1/4 Dr.)		1. jedes Wandern gespr. seitw. über 1/3	
	Wandern seitwärts über 1/3 (ohne Flanke)		Wanderspreizen o. Drehspreizen		Querwandern rw über 1/3		37. jedes Wandern im Seitstütz über 3/3	
					Querwandern rw über 1/2 o. 2/3		38. Querwandern vw über 1/2 o. 2/3	
EG IV: Abgänge	Vorspreizen mit 1/4 Drehung in den Querstand		aus Kreisen, Kehre m. 1/2 Drehung in den Querstand		B-Teil Schwabenflanke zur Wende (180°)		1. Chaguinian zur Wende	
			Rückflanken m. 1/4 Dreh. in den Querstand		Russenwende 360° o. 540° zur Wende		7. Russenwende 720° o. 900° zur Wende	
			Wende (90°)		Wendeschwung vw m. 1/2 Dr. i. Stütz vl u. Schwabenflanke		13. Kreisen/Thomas d.d. Hdst (auch mit 3/4 Dr. o. Wandern)	

Bonus Elemente K5		Bonus Elemente K6	
Vorspreizen (links o. rechts)		Schere vw	
Bonus Elemente K7		Bonus Elemente K8	
Unterkreisen rw		Schere rw	
		jedes Wandern im Seitstütz über 1/3 (auch m. 1/4 Dr.)	
			1. Doppelschere vw

EG I: Kippen, Schwungelemente und Schwünge durch/in den Handstand	TE 0,0	NE 0,4	A-Teil 0,8		B-Teil 1,2	
			Vorschwung i. Stütz, Ablegen i. d. Hang		61.	
	Zwei ganze Schwünge mind. waagrecht		Abwerfen			
			Stütz Überrollen vw zum Rückschwung im Hang		7.	
			Stemme vw		1.	Stemme vw i.d. Stütz
						Kontersalto vw z. Schwung im Hang
			Schleudern (geb./gestr.)		25.	
			Felge i.d. Stütz (Auf felgen)		19.	Felge mit gestr. Armen d.d. Hdst
			Stemme rw (auch i.d. Grätschwinkelstütz)		31.	Stemme rw d.d. Hdst
			Einkugeln (geb./gestr.)		37.	Doppelsalto vw geh. (Yamawaki)
			A.d. Hang langsames Einkugeln		43.	Rückschwung u. Überschlag vw. i.d. Stütz (Honma)
		Felge rw geb./gestr.		67.	Kippe i.d. Stütz	
		A-Teil			49.	Stütz, Rückschwung i.d. Hdst (2s)
					86.	
EG II: Kraft- und Halteelemente	Drei Klimmzüge		Langsame Zugstemme i.d. Stütz			
	geb. Senken rw i.d. Hang rücklings		gestr. Senken über die Hangwaage rl.			
	Heben i.d. Strecksturzhang mit geb. Hüfte u. Arme		Heben mit gestr. Körper i.d. Strecksturzhang			
	Strecksturzhang (2s)					
	Winkelhang (2s)					
EG III: Schw. Kraft			Rückschwung i.d. Hangwaage rl. (2s)		8.	Stemme vw i.d. Winkelstütz (2s)
EG IV: Abgänge	Rückschwung (mind. waag.) mit Niederspr. in den Stand		Salto vw gehockt (auch m. 1/2 o. 1/1 Dreh.)			
	langsamer Salto (geh. Durchdrehen) ohne Steigflugphase		Salto rw gehockt (auch m. 1/2 o. 1/1 Dreh.)			
			Stemme rw u. Salto rw geh. (Köste)			

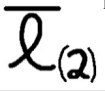
Bonus Elemente K5		Bonus Elemente K6	
Langsame Zugstemme i.d. Stütz		gestr. Senken über die Hangwaage rl.	
		Winkelsturz o. Grätschwinkelstütz (2s)	
			1. Salto rw gehockt (auch m. 1/2 o. 1/1 Dreh.)
			
Bonus Elemente K7		Bonus Elemente K8	
Heben mit gestr. Körper i.d. Strecksturzhang		Salto rw geb. o. gestr. (auch mit 1/2 Dr.)	
		Stemme vw	
			1. Salto rw gestr. mit 1/1 Drehung
			

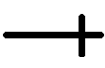


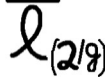
Sprung

<i>Nr.</i>	<i>Element</i>	<i>Gerät</i>	<i>Höhe</i>	<i>Ausgangswert</i>
1	Sprung-Aufhocken mit sofortigem Strecksprung	Kasten quer	0,9 m (4-teilig)	10,0
2	Sprunghocke	Kasten quer	0,9 m (4-teilig)	11,0
3	Sprunghocke	Pferd quer	1,10 m	13,0
4	Sprunghocke	Tisch	1,20 m	15,0
5	Handstütz-Sprungüberschlag	Tisch	1,20 m	18,0
6	Handstütz-Sprungüberschlag	Tisch	1,35 m	20,0
7	Handstütz-Sprungüberschlag mit 1/1 Drehung	Tisch	1,35 m	23,0
8	Tsukahara gehockt	Tisch	1,35 m	24,0

Der Turner hat **zwei Sprünge**, diese können unterschiedlich sein.

	TE 0,0	NE 0,4	A-Teil 0,8	B-Teil 1,2
EG I: Beginn im Oberarmstütz	Rolle vw 	Stemme rw i.d. Stütz 	Stemme vw i.d. Stütz 	^{1.} Stemme vw Rückgrätschen i.d. Hdst 
		Oberarmstand (2s) 	Stemme rw Vorgrätschen mit geb. Armen 	^{61.} Stemme rw Vorgrätschen mit gestr. Armen 
		Rolle rw i.d. Hang oder Stütz 		Stemme rw i.d. Hdst (auch mit 1/2 Dreh.) 
	Oberarmkippe i.d. Grätschsitz 	Oberarmkippe 		
EG II: Elemente im oder durch den Stütz	Grätschsitz (2s) 	Stützkehre vw i.d. Stütz 	alle Winkelstütze (2s) 1 oder 2 Holmen 	^{7.} Beugestütz, Stemme vw u. 1/2 Dreh. gesp. i.d. Stütz (Kato) 
	Außenquersitz (2s) 	Ellbogenstützwaage (2s) 	alle Hdst (2s) 1 oder 2 Holmen 	^{1.} Schweizer o. deutscher Drücker (2s) (auch gegrr.) 
	Rückschwung wg. mit Grätschen der Beine (mind. Schulterbreit) 		Hdst 1/2 Dreh. vw/rw (auch mit 2s) 	^{91.} Hdst 1/1 Drehung 
	Vorschwung wg. mit Grätschen und Auf-federn a.d. Holmen 	Kreisen am Holmenende (auch Thomasflanken) 	aus dem Stütz Vorgrätschen i.d. Stütz o. Winkelstütz 	^{13.}
		Salto vw. i.d. Oberarmstütz 	aus dem Stütz Rückgrätschen i.d. Stütz 	^{19.} aus dem Stütz Rückgrätschen i.d. Hdst 
		Tschechenkehre (auch als Angang) 	Healy i.d. Oberarmhang 	^{73.}
EG III: El. d.d. Hang+Unterschwünge		Fallkippe i.d. Stütz 	Schwebekippe 	^{73.} Schwebekippe m. 1/2 Dreh. i.d. Stütz 
	Laufkippe 	Moystemme i.d. Oberarmstütz 	Unterschwung i.d. Oberarmstütz 	^{97.} Schwebekippe Rückgrätschen i.d. Hdst 
	Kippe a.d. Hang i.d. Grätschstütz (Taucheraufgang) 	Felgumschwung rw i.d. Oberarmstütz 	Felge rw. mit Wandern i.d. Hang 	^{115.} Moy i.d. Stütz geh. (auch ohne Griff lösen) 
			Felge rw. mit Wandern i.d. Stütz 	^{116.} Unterschwung i.d. Stütz 
EG IV: Abgänge		Salto vw geh. (auch mit 1/2 o. 1/1 Dreh.) 	B-Teil Salto vw geb./gestr. (auch mit 1/2 Dr.) 	^{1.} Salto vw geb./gestr. mit 1/1 Dreh. 
		Salto rw geh. (auch mit 1/2 o. 1/1 Dreh.) 	Salto rw geb./gestr. (auch mit 1/2 Dr.) 	^{19.}
	Kehre mit 1/4 Drehung 	Drehwende (Kreishocke) geh., geb., gestr. 		
	Wende 	Rückschw. Wende mit 1/2 Drehung 		

Bonus Elemente K5		Bonus Elemente K6	
Oberarmstand (2s) 	Rückschw. Wende mit 1/2 Drehung 	Stemme vw i.d. Stütz 	^{1.} Oberarmkippe 
Bonus Elemente K7		Bonus Elemente K8	
Schwebekippe 	^{73.} alle Hdst (2s) 1 oder 2 Holmen 	^{1.} Unterschwung i.d. Oberarmstütz 	^{97.} Schweizer o. deutscher Drücker (2s) (auch gegrr.) 

	TE 0,0	NE 0,4	A-Teil 0,8	B-Teil 1,2
EG I: Langhangschwünge mit u. ohne Drehung	Sprung in den Stütz 	Stemme rw i.d. Stütz (auch mit Umspringen) 	Stemme rw i.d. Hdst 	1. Pirouette 
	Umspringen im Rückschwung mit anschl. Zwischenschwung 	Umspringen im Rück- oder Vorschwung 	Riesenfelge rw 	31. Riesenfelge gesprungen 
	Vorschwung im Langhang (unter 45°) mit 1/2 Dreh. 	Vorschwung mit 1/2 Dr. gesprungen (mind. 45° ü. waagr.) 	Riesen 1/2 Dr. in Kammriesen (Offene) 	37.
	Vorschwung, Rückschwung über den Winkelhang i.d. Stand 		Kammriesen 	13. Kammriesen gesprungen (auch mit 1/2 Dr.) 
			Kammriesen 1/2 Dr. in Riesenfelge 	19. Kammriesen 1/1 Dr. in Kamm-Ellgr. 
EG II: Flugelem.		Kippaufschwung Überkehren i.d. Hang 		Überkehren 
				Überbücken (Voronin) 
EG III: Stangennähe und Adler-Elemente	Laufkippe 	Langhangkippe 	Langhang- o. Stützkippe i.d. Hdst (auch mit 1/2 Dr.) 	1. Weiler 
	Spreizkippe 	Stützkippe (Fallkippe) 		
		Freie Felge (45° bis waagrecht) 	Frei Felge a.d. Hang o. Stütz d.d. Hdst 	13.
		Hüftumschwung rückwärts o. gespreizt 		Endo d.d. Hdst (Kamm) 
	Spreiz-Umschwung vorwärts (Mühlumschwung) 	Felge vorlinks (Hüftumschwung vw) 		
	Hüft-Aufschwung o. Hüft-Aufzug (a.d. Stand oder Hang) 	Aufschwung (Anlegen) 		Stalder d.d. Hdst (Rist) 
	langsamer Hüft-Abzug (i.d. Stand oder Hang) 	Felgabschwung m. 1/2 Dr. zum Vorschwung 	Bückumschwung vw / Kippe?, Rückgr. i.d. Hang o. Stütz 	103.
EG IV: Abgänge		Hocke, Bücke oder Grätsche 	Hecht o. Hecht gegr. (auch mit 1/2 Dr.) 	61. Doppelsalto rw geh. oder geb. 
		Salto rw geh. (auch mit 1/2 Dreh.) 	Salto rw geb./gestr. (auch mit 1/2 o. 1/1 Dreh.) 	25. Salto rw gestr. mit 3/2 o. 2/1 Dreh. 
	Felgabschwung aus dem Stand 	Salto vw geh./geb. (auch mit 1/2 Dreh.) 	Salto vw geb./gestr. (auch mit 1/2 Dr.) 	1. Salto vw gestr. mit 1/1 o. 3/2 Dreh. 
		Felgabschwung (auch mit 1/2 Dreh.) 		

Bonus Elemente K5		Bonus Elemente K6	
Felge vorlinks (Hüftumschwung vw) 	Felgabschwung (auch mit 1/2 Dreh.) 	Langhangkippe 	Hocke, Bücke oder Grätsche 
Bonus Elemente K7		Bonus Elemente K8	
Stützkippe (Fallkippe) 	Salto rw geh. (auch mit 1/2 Dreh.) 	Riesenfelge rw 	31. Salto rw geb./gestr. (auch mit 1/2 o. 1/1 Dreh.) 