

Übersicht Elemente weiblich

K-Stufen (vereinfachte Kür-Übungen)

Elementetabelle

Stand 2026-09-04

Geräteanforderung		
Sprung	K5+K6	4-teiliger Kasten 0,90m Mattenberg 0,90m Pferd 1,10m Sprungtisch 1,10m nur K5: Sprungbrett + Weichboden
	K7+K8	Pferd 1,10m Sprungtisch 1,10m Sprungtisch 1,25m
Stufenbarren/Reck	Gerät und Höhe frei wählbar Sprungbrett erlaubt	
Schwebebalken	Höhe frei wählbar > <i>Der Ausrichter stellt wenn möglich 2 Höhen zu Verfügung.</i> > <i>Kein Verstellen während des Wettkampfes!</i> Sprungbrett erlaubt	
Boden	Bodenläufer 12m ab K7 Tumblingbahn 12m	



Sprung K5+K6

Nr.	Element	Gerät	Höhe	Ausgangswert
1.1	<u>nur K5:</u> Hocksprung	Sprungbrett + Matte	0,2-0,3 m	10,0
1.2	Sprung-Aufhocken mit sofortigem Hocksprung	Kasten quer	0,9 m (4-teilig)	12,0
2	Sprunghocke	Pferd quer	1,10 m	13,0
3	K5+K6 Mattenberg Überschlag	Mattenberg	0,9 m	14,0
4	Sprunghocke	Tisch	1,10 m	14,0
5	Handstütz-Sprungüberschlag	Tisch	1,10 m	16,0



Sprung K7+K8

Nr.	Element	Gerät	Höhe	Ausgangswert
1	Sprunghocke	Pferd quer	1,10 m	13,0
2.1	Sprunghocke	Tisch	1,10 m	14,0
2.2	Sprunghocke K7+K8	Tisch	1,25 m	15,0
3	Handstütz-Sprungüberschlag	Tisch	1,10 m	16,0
4	Handstütz-Sprungüberschlag	Tisch	1,25 m	17,0
5	Yamashita	Tisch	1,25 m	17,5
6	Handstütz-Sprungüberschlag mit 1/2 Drehung in der 2. Flugphase	Tisch	1,25 m	17,5
7	Handstütz-Sprungüberschlag mit 1/2 Drehung in der 1. Flugphase und 1/2 Drehung in der 2. Flugphase	Tisch	1,25 m	18,0

Die Turnerin hat **zwei Sprünge**, diese können unterschiedlich sein.
Der bessere Sprung kommt in die Wertung.



Stufenbarren/Reck

	TE 0,0	NE 0,4	A-Teil 0,8	B-Teil 1,2
Aufgänge	Hüft-Aufschwung	Hüft-Aufzug	Schwebekippe in den Stütz Stütz am uH	
		Laufkippe	Drehkippe (180°) in den Stütz am uH	Drehkippe (360°) in den Stütz am uH
			Kippe mit 1/2 Drehung i.d. Stütz am uH	
Mittelteil	Rückschwung ARW > 45°	Rückschwung ARW > 90°	Rückschwung in den Handstand mit gegrätschten Beinen oder gebeugter Hüfte	
	Hüftabzug		Hüftumschwung vorlings rückwärts (Umschwung)	Freie Felge (ARW mind. 90°)
	Spreiz-Umschwung vorwärts (Mühlumschwung)		Hüftumschwung vorlings vorwärts (Felge vorlings)	
	Vorschwung, Rückschwung über den Winkelhang i.d. Stand	Fallkippe in den Stütz	Langhangkippe	
		Riesenfelg-aufschwung auch mit Absprung v. uH	Abwerfen vom oH/uH, Kippe in den Stütz am oH/uH	
			Sohlwellen-umschwung vw (geb. o. gegrätscht)	
		Aufhocken oder Aufbücken	Sohlwellen-umschwung rw (geb. o. gegrätscht)	Felgabschwung am uH mit Stütz der Füße und Griffwechsel in den Hang am oH
Abgänge	Felgabschwung aus dem Stand	Felgabschwung	vom oH (o. uH) Felgabschwung mit 1/2 Drehung in den Stand	
		Felgabschwung mit Aufgrätschen	vom oH (o. uH) Felgabschw. mit Aufgrätschen und 1/2 Drehung in den Stand	
			Vorschwung Salto rückwärts gehockt, gebückt, gestreckt	Vorschwung Salto rückwärts gehockt, gebückt, gestreckt mit 1/2 oder 1/1 Drehung

Bonus Elemente K5		Bonus Elemente K6	
Hüft-Aufzug	Hüftumschwung vorlings rückwärts (Umschwung)	Hüftumschwung vorlings vorwärts (Felge vorlings)	Abgang NE oder höher
Bonus Elemente K7		Bonus Elemente K8	
Schwebekippe in den Stütz am uH	Abgang A oder höher	Langhangkippe	Felgabschwung am uH mit Stütz der Füße und Griffwechsel in den Hang am oH

Schwebebalken

	TE 0,0	NE 0,4	A-Teil 0,8	B-Teil 1,2
Aufgänge	Hockwende	Auflaufen mit Stütz einer Hand	freies Aufspringen - Absprung von einem Bein	
	Durchhocken eines Beines		Seitstand vorlings, Überhocken oder Überbücken in den Stütz rücklings	Aufrollen am Ende des Balkens
	Aufhocken		Sprung i.d. Handstand mit gebeugten o. gestr. Beinen - Absenken in beliebige Endposition	a.d. Seitstand Springen, Schwingen oder Heben in den Quer- oder Seithandstand (2s)
	Stütz mit Überspreizen (nur K5)		Aufspringen (mit Stütz d. Hände) in den Seit- oder Querspagat oder i.d. Grätschritposition	
gymnastische Elemente	Nachstellhüpfer		Scherhocksprung (Pferdchensprung) vorwärts	Scherhocksprung (Pferdchensprung) vorwärts mit 1/2 Drehung
	Strecksprung	Strecksprung mit 1/2 Drehung		Strecksprung mit 1/1 Drehung
	Strecksprung mit Beinwechsel	Strecksprung mit doppeltem Beinwechsel		
		Hocksprung		Hocksprung mit 1/2 Drehung
		Schersprung	Hockbücksprung	
		K5+6: Sissone (<135°)	K7+8: Sissone (180°)	
		K5+6: Spagatsprung (<135°) Absprung beidbeinig		K7+8: Spagatsprung (180°) Absprung beidbeinig
		K5+6: Spagatsprung (<135°) vorwärts	K7+8: Spagatsprung (180°) vorwärts	
Dreh.	1/2 Drehung beidbeinig	1/2 Drehung einbeinig	1/1 Drehung einbeinig	3/2 Drehung einbeinig
				Kosakendrehung 1/1
Halte und akrobatische Elemente ohne Flug	Kniewaage	Spitzwinkelstütz gegrätscht (2s)		Spitzwinkelstütz gebückt (2s)
	Standwaage (mind. 90°) <2s	Standwaage (mind. 90°) >2s	Standwaage (180°) o. Standspagat mit Stütz d. Hände (2s)	
		flüchtiger Handstand	Handstand (2s)	Handstand abrollen
		Rolle vorwärts	Bogengang vorwärts oder Tick-Tack vw/ rw	Rolle vorwärts ohne Stütz der Hände in den Sitz oder Hockstand
		Rolle rückwärts	Bogengang rückwärts	
akro. Elem. mit Flugphase			Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad)	Rondat (Radwende)
				Flick-Flack (auch gespreizt)
Abgänge	Strecksprung oder Hocksprung	Rondat (Radwende)	Salto vorwärts gehockt oder gebückt (auch mit 1/2 Drehung)	Salto vorwärts gestreckt
	Grätschsprung	Handstütz-Überschlag vorwärts	Salto rückwärts gehockt, gebückt o. gestr. (auch mit 1/2 Drehung)	

Bonus Elemente K5		Bonus Elemente K6	
Spreizsprung (<135°)	Abgang: Rondat (Radwende)	flüchtiger Handstand	Abgang: Handstütz-Überschlag vorwärts
Bonus Elemente K7		Bonus Elemente K8	
Gymnastischer Sprung (180° SW)	Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad)	Gymnastische Verbindung: 2 verschiedene Sprünge, davon einer mit 180° SW	Abgang A oder höher



Boden

	TE 0,0	NE 0,4	A-Teil 0,8	B-Teil 1,2
gymnastische Elemente	Strecksprung oder Strecksprung mit 1/2 Drehung		Strecksprung mit 1/1 Drehung	
			Scherhocksprung (Pferdchensprung)	Scherhocksprung mit 1/1 Drehung
		K5+6: Spagatsprung (<135°) vorwärts	K7+8: Spagatsprung (180°) vorwärts	K7+8: Spagatsprung (180°) vorwärts mit 1/2 Drehung
		K5+6: Spagatsprung (<135°) Absprung beidbeinig	K7+8: Spagatsprung (180°) Absprung beidbeinig	K7+8: Spagatsprung (180°) mit 1/2 Drehung Absprung beidbeinig
		K5+6: Spagatsprung (<135°) vorwärts mit Beinwechsel		K7+8: Spagatsprung (180°) vorwärts mit Beinwechsel
		Schersprung		K7+8: Durchschlagsprung mit 1/4 Drehung (Seitspagat o. Grätschrit)
		Hocksprung		Hocksprung mit 1/1 Drehung
			Hockbücksprung	Hockbücksprung mit 1/1 Drehung
			Sprung fouette i.d. Arabesque (Bein über Horizontal)	K7+8: Sprung fouette mit Beinwechsel i.d. Querspagat (180°)
			Bücksprung	
		K5+6: Seitgrätschsprung (>135°)	K7+8: Grätschritsprung (Beine ü. Horizontal) o. Seitgrätschsprung (Spreizwinkel 180°)	K7+8: Grätschritsprung o. Seitgrätschsprung mit 1/2 Drehung (Spreizwinkel 180°)
		K5+6: Sissone (<135°)	K7+8: Sissone (180°)	
Dreh.		1/2 Drehung einbeinig	1/1 Drehung einbeinig	2/1 Drehungen einbeinig
				Kosakendrehung 1/1
Halte Elemente und mit Stütz der Hände	Rolle vorwärts	Flugrolle (Sprungrolle)		
	Rolle rückwärts	Rolle rückwärts i.d. Handstand o. Felgrolle in den Handstand	Rolle rückwärts in den Handstand mit 1/2 oder 1/1 Drehung	Rolle rückwärts in den Handstand mit 3/2 Drehungen
	Kopfstand	flüchtiger Handstand	Handstand (2s) auch mit 1/2 bis 1/1 Drehung	Handstand (2s) mit 3/2 bis 2/1 Drehung
	Standwaage (mind. 90°) <2s	Standwaage (mind. 90°) >2s		
		Rad auch einarmig	Rondat (Radwende)	
		Bogengang vorwärts oder TickTack	Handstütz-Überschlag vorwärts (auch gespreizt)	
Salti		Bogengang rückwärts	Flick-Flack	
			freies Rad oder freies Rondat	
			Salto vorwärts gehockt, gebückt	Salto vorwärts gestreckt
				Salto vorwärts mit 1/2 Drehung
			Salto rückwärts gehockt, gebückt oder gestreckt	Salto rw gehockt oder gestreckt mit 1/2 oder 1/1 Drehung

Bonus Elemente K5		Bonus Elemente K6	
Strecksprung mit 1/1 Drehung	Rad	Radwende	Bogengang rückwärts
Bonus Elemente K7		Bonus Elemente K8	
Handstütz-Überschlag vorwärts (auch gespreizt)	Salto vw. oder rw.	Gymnastische Serie - 2 verschiedene Sprünge, davon einer mit 180° SW	Akrobatische Serie - 2 Elemente in Folge, davon einer mit Flugphase