

Hamburger Liste der Turnerischen Elemente (TE) 2021

Definition turnerisches Element (TE) lt. DTB: TE sind alle Elemente, die nicht im gültigen CdP oder auf der nationalen Elementeliste aufgeführt sind, aber darüber hinaus zum allgemein anerkannten Übungsgut des Gerätturnens gehören. In Hamburg gelten ausschließlich die nachfolgenden TE für die Wettkämpfe in der LK 4. Jedes Element hat eine Wertigkeit von 0,00 Punkten.

Nur diese TE können zusätzlich zu den Elementen des CdP sowie der NE in der LK 4 zur Erfüllung der Kompositionsanforderungen (KA) sowie zum Erreichen der geforderten Anzahl an Elementen verwendet werden. Weitere Elemente können auf Antrag (vor Beginn des Einturnens) zugelassen werden.

Stufenbarren	Schwebebalken	Boden
Sprung in den Stütz	Vorhochspreizen re/li mind. 90°	Rolle vw in den Stand
Hüft-Aufschwung	Chassé	Rolle rw in den Stand
Anschweben	Schwebesitz mit und ohne Stütz (2 s)	Spagat ohne Stütz (2 s)
Laufkippe	½ Dr. beidbeinig	Freie Rolle in den Stand
Kippe mit einbeinigem Durchschub	Strecksprung	Strecksprung ½ Dr.
Rückspreizen eines Beines	Strecksprung-Wechsel	½ Dr. einbeinig
Überspreizen eines Beines	4 Schritte im Ballenstand (Coupé)	Strecksprung Doppelwechsel
½ Dr. aus dem Sitz i. d. Stütz vl	4 Schritte in Liegestützposition	Brücke mit langen Beinen (2 s)
½ Dr. mit Rückspreizen i. d. Stütz	Kniewaage	Brücke und aufstehen über den Bogengang
Heben in den Stalderansatz (2 s)	Spagat mit oder ohne Stütz (2 s)	Schweizer Kopfstand (wie AK 7, 2 s)
Zurückbücken	Schwebesitz ½ Dr.	
Beidbeiniges Durchhocken	Standwaage mind. 90° (2 s)	
Einbeiniges Durchhocken	Freies Setzen i. d. freien Schwebesitz (2 s)	
Spreizkippschwung vw/rw	Kopfstand (2 s)	
½ Dr. über das vordere Bein	Abgang: Hocksprung	
Aufhocken rw.	Abgang: Grätschwinkelsprung	
3 Konterschwünge	Abgang: Strecksprung ½ Dr.	
Heben ins Durchbücken (2 s)	Abgang: Rondat	
Klimmzug (Kinn über Holm)	Abgang: Strecksprung 1/1 Dr.	
Klappmesser aus dem Hang (Füße am Holm)	Abgang: Aufschwingen in den flüchtigen Seithandstand, Absenken in den Stand.	
Wolkenschieber gebückt/gespreizt		
3 Grundschwünge		
Unterschwung in den Hang		
Hüftabzug		
Niedersprung*		
Unterschwung aus dem Stand*		

*dürfen in Kombination gezeigt werden

erfüllt Anforderung Kippbewegung