



# HMT-Arbeitshilfe

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

## Gaujugendwettkämpfe - 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](http://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	D-Noten A-Klasse	D-Noten B-Klasse	D-Noten C-Klasse
<b>Überschlag mit Abdruck in die Rückenlage auf gleichhohen Mattenberg</b>	90 cm	---	---	1,00 P.
	110 cm	1,50 P.	1,50 P.	1,50 P.
<b>Überschlag über Tisch</b>	110 cm	3,10 P.	3,10 P.	3,50 P.
	120 cm	3,10 P.	3,10 P.	3,50 P.
	125 cm	3,10 P.	3,10 P.	---
<b>Sprünge lt. CdP.</b>	110 / 120 / 125 cm	Wert lt. CdP + 1,50 P.	Wert lt. CdP + 1,50 P.	---

Stufenbarren	LK 4 A-Klasse	LK 4 B / C-Klasse	
<b>SW</b>	6 Elemente (5 schwierigste Elemente + Abgang)	6 Elemente (5 schwierigste Elemente + Abgang)	
<b>KA</b>	<b>#1</b>	Holmwechsel vom u.H zum o.H. oder umgekehrt	Element lt. Code
	<b>#2</b>	Umschwungbewegung vw oder rw	Umschwungbewegung vw oder rw
	<b>#3</b>	Umschwungbewegung vw oder rw (KA #2 und #3 unterschiedl. Elemente)	Umschwungbewegung vw oder rw (KA #2 und #3 unterschiedl. Elemente)
	<b>#4</b>	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)
	<b>#5</b>	Abgang mind. NE	Abgang mind. NE
<b>Elemente</b>	Laut CdP mit NE ohne TE	Laut CdP mit NE ohne TE	
<b>Zusätzlich als NE zugelassene Elemente</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mühlumschwung (C &amp; B-Klasse)</li> <li>- ½ Drehung mit gleichzeitigem Rückspreizen (C-Klasse)</li> </ul>	



Schwebebalken*		LK 4 A-Klasse	LK 4 B / C-Klasse
<b>SW</b>		6 Elemente (5 schwierigste Elemente + Abgang)	6 Elemente (5 schwierigste Elemente + Abgang)
<b>KA</b>	<b>#1</b>	Gymn. Verbindung (mind.2 unterschiedl. El.)	Gymn. Verbindung (mind.2 unterschiedl. El.)
	<b>#2</b>	Gymnastische Drehung (Gruppe 3, CdP oder NE-Liste)	Gymnastische Drehung (Gruppe 3, CdP oder NE-Liste)
	<b>#3</b>	Akrobatisches Element	Akrobatisches Element
	<b>#4</b>	Gleichgewichts- oder Halteelement (Haltezeit mind. 2 Sek.)	Gleichgewichts- oder Halteelement (Haltezeit mind. 2 Sek.)
	<b>#5</b>	Abgang mind. NE	Abgang mind. NE
<b>Elemente</b>	Laut CdP mit NE ohne TE	Laut CdP mit NE ohne TE	
<b>Zusätzlich als NE zugelassene Elemente</b>	- Standwaage	- Standwaage - Freier Schwebesitz - Abg.: Radwende	

Boden		LK 4 A-Klasse	LK 4 B / C-Klasse
<b>SW</b>		6 Elemente (5 schwierigste Elemente + Abgang)	6 Elemente (5 schwierigste Elemente + Abgang)
<b>KA</b>	<b>#1</b>	Tänzerische Passage**	Tänzerische Passage**
	<b>#2</b>	Akrobatische oder Mix Verbindung (mind. zwei El., davon ein akrob. El.)	Akrobatische oder Mix Verbindung (mind. zwei El., davon ein akrob. El.)
	<b>#3</b>	Akrobatisches Element ohne Flugphase	Akrobatisches Element ohne Flugphase
	<b>#4</b>	Akrobatisches Element mit Flugphase	Akrobatisches Element mit Flugphase
	<b>#5</b>	Abgang mind. NE	Abgang mind. NE
<b>Elemente</b>	Laut CdP mit NE ohne TE	Laut CdP mit NE ohne TE	

\* Gerätemaß:

Höhe ab Mattenoberkante: 105 cm

\*\*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
- soweit ein Sprung einen Spreizwinkel (Quer-/Seit- oder Grätschrisposition) enthält, entspricht die Winkelanforderung 180°