



**Liste der Turnerischen Elemente (TE)
Gültig für Kür modifiziert
- Geräteturnen weiblich -**

(Stand 02.02.09)

Diese Elemente zählen nur im Elsenz-Turngau als Turnerische Elemente. Sie können zur Erreichen der Mindestanzahl an Elementen in der KM eingesetzt werden, haben allerdings jeweils eine Wertigkeit von 0,0 Punkten. (angeglichen an den neuen Code de Pointage)

Stufenbarren	Schwebebalken	Boden
Angänge:	Gymnastische Drehungen:	Gymnastische Drehungen:
1. Hüftaufschwung	1. ½ Drehung auf einem Bein	1. ½ Drehung auf einem Bein
2. Spreizkippaufschwung		
Elemente:	Elemente:	Elemente:
3. ½ Drehung mit Überspreizen eines Beines (beliebige Ausführung – verschiedene Ausführungen zählen jedoch als gleiches Element)	2. flüchtiger Handstand	2. Standwaage (2 sec.)
4. Spreizkippschwung vorwärts	Gleichgewichtselemente:	3. Kopfstand (2 sec.)
5. beidbeiniges Durchhocken in den Stütz rücklings	3. Schwebestütz mit ½ Drehung (180°) – muss vor der Drehung nicht zwei Sekunden gehalten werden	4. Handstand mit Abrollen
6. Wolkenschieber	4. Schwebesitz – ohne Stütz der Hände (2 sec.)	5. Rolle vorwärts mit Durchrutschen ohne Stütz über den Seitpagat in die Bauchlage
7. Sohlwellumschwung $\frac{3}{4}$	5. Standwaage (2 sec.)	6. Rolle rückwärts mit gestreckten Armen (Felgansatz)
Abgänge:	6. Kerze mit gestreckter Hüfte (2 sec.)	7. Rolle rückwärts in den Handstand
8. Aufgrätschen, Grätsch-Felgabschwung	Abgänge:	
	7. Rondat	