



WS 105-02 | LK-Übungen optimal zusammenstellen (männlich)

Referent: Niklas Roth

Donnerstag, 06.02.2025 | 17.00 - 18.30 Uhr

Felgrolle, 1/1 LAD am Boden, Spreizschwünge: Diese Elemente sind uns aus den Pflichtübungen bekannt, bringen im LK-Bereich jedoch meist viele Abzüge und sollten daher bei der Zusammenstellung einer LK-Übung unbedingt vermieden werden. Gleiches gilt für Zwischenschwünge an jeglichen Geräten und das Nichtbeturnen aller Pferdteile oder Ecken am Boden. Gemeinsam werfen wir einen Blick in die Wertungsvorschriften und untersuchen, wie eine einfache Übung (bestehend aus NE-, A- und B-Teilen) aufgebaut sein sollte, um unnötige Abzüge zu vermeiden und so die Basis für einen gelungenen Wettkampf zu schaffen.

Der Workshop richtet sich an Trainer, die mit ihren Jungs demnächst erstmals Kür-Übungen turnen und an alle, die feststellen, dass ihre Jungs solche Elemente oder Zwischenschwünge in den Übungen haben oder hatten.

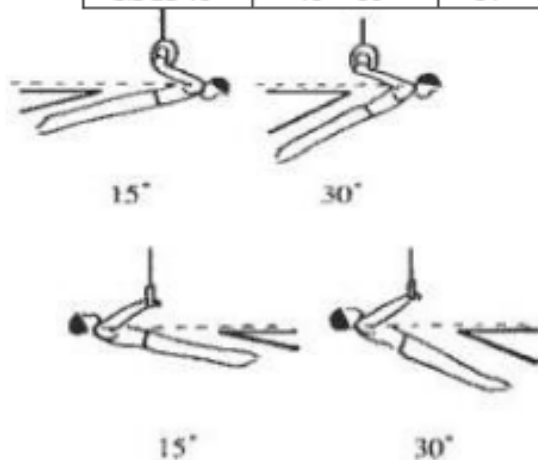
Allgemeine Regelungen:

Am Boden, Pauschenpferd, Ringen, Barren und Reck zählen folgende Schwierigkeitswerte für alle Wettkämpfe:

Element	TE	NE	A	B	C	D oder höher
LK 1-3		0,00	0,20	0,40	0,60	0,80
LK4, AK 60+/AK 70+	0,00	0,30	0,50	0,70	0,90	1,10

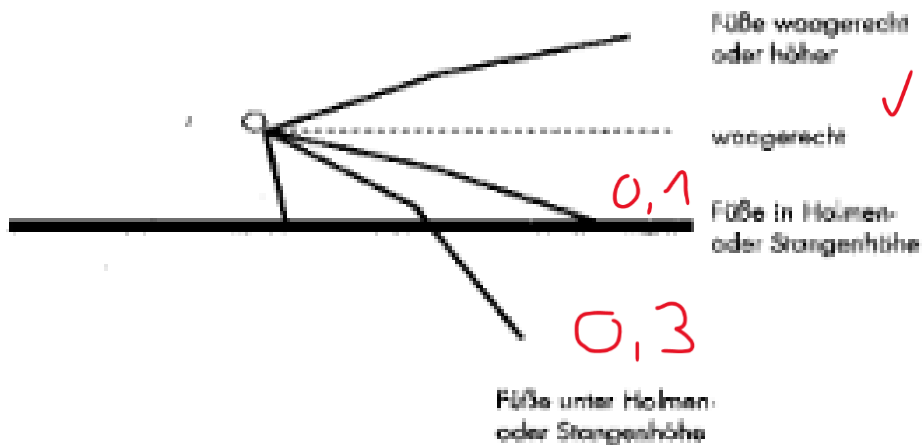
Bei Krafthalte- oder einfachen Haltepositionen an einem beliebigen Gerät bestimmen die Winkelabweichungen von der vorgeschriebenen Halteposition den Grad des technischen Fehlers und die entsprechenden Abzüge:

kleiner Fehler (0,1 P.)	mittlerer Fehler (0,3 P.)	großer Fehler (0,5 P.)	keine Anerkennung D-Note + (0,5 P. Abzug E-Note)
bis zu 15°	16° - 30°	31° - 45°	> 45°





Abzüge bei einfacher Schwungumkehr



	LK 1	LK 2	LK 3	LK 4 und AK 60+/AK 70+
Mindestanzahl Elemente	7 + Abgang mind. NE	6 + Abgang mind. NE	5 + Abgang mind. NE	5/4 + Abgang mind. TE

- Werden weniger Elemente geturnt als gemäß KM Stufe LK 1 bis LK 4 gefordert, wird je fehlendem Element ein Abzug von 1,0 Punkten vom Endwert vorgenommen (neutrale Abzüge). Sofern kein Abgang (in der LK 1-3 nicht mind. NE) geturnt wird, oder auf Grund von technischen Fehlern nicht anerkannt werden kann, fehlt in jedem Fall ein Element

Boden:

- Abgänge müssen mit einem akrobatischen Teil direkt im Stand auf beiden Beinen enden (also kein EG 1-Element und keine Rolle; Ausnahme: LK 4)
- Der Grundsatz „der Abgang wird als erstes gezählt“ gilt auch am Boden und steht über der Regelung, dass
- eine Wiederholung in chronologischer Reihenfolge gestrichen wird. Das bedeutet am Boden, dass zu Gunsten des Turners ein Abgang auch zählt, wenn es eine Wiederholung ist, z.B. ein Salto rückwärts, der schon vorab geturnt wurde. Falls aber der Salto rückwärts das einzige Teil aus der Elementgruppe III ist, kann dann kein Bonus für die EG II vergeben werden
- Handstände mit min. 2 Sek. Haltezeit werden nach dem CdP bewertet. Handstände, die fixiert, aber < 2 Sek. gehalten werden, sind ein NE-Teil ohne das ein Zeitabzug vorgenommen wird.
- Kein Doppelsalto erforderlich





Fehler	Leicht 0,10	Mittel 0,30	Schwer 0,50
Pause \geq 2 Sek. vor akrobatischen Elementen	+		
Sprung (oder Fallen) zur Bauchlage direkt nach einem Salto			+
Beturnen der gleichen Diagonale mehr als zweimal in Folge (Ausnahme Mattenbahn)		+	
Nicht Beturnen aller vier Ecken bei LK 1 +2 (Ausnahme Mattenbahn)		+	
Einfacher Schritt unter waagrechte oder Drehung	+		

Pauschenpferd:

- Elemente werden anerkannt, sofern das geturnte Element ohne Sturz beendet wurde. Sie werden auch gewertet, wenn danach z.B. ein Einspreizen folgt.
- In der LK 1+2 sind drei Pferdteile zu beturnen, in der LK 3 sind zwei Pferdteile zu beturnen.
- Zwischenschwünge vermeiden

Ringe:

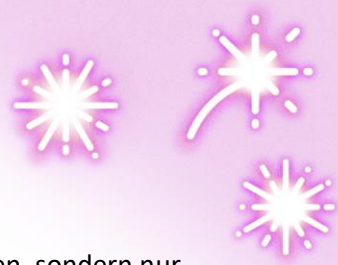
- Rückschwünge im Stütz, die nicht direkt zu einem Element führen, sondern nur die Richtung umkehren und in einer niedrigeren Hangposition enden, werden vom E-Kampfgericht nicht abgezogen.
- Halbe Zwischenschwünge werden abgezogen, d.h. wenn z.B. nach einem Rückschwung im Hang kein Element folgt und im Hang mit einem Vorschwung weitergeturnt wird.
- Die speziellen Wiederholungsregeln des Code de Pointage sind in der KM nicht gültig. Die Begrenzung auf 3 Kraftelemente in Folge sowie das Beenden zweier Schwung zu Kraft- Teile welche in gleicher Position enden ist in der KM nicht gültig.
- Keins Schwung z.Hdst. erforderlich.

Sprung:

- Sprünge mit zusätzlichen Drehungen um die Körperachse erhalten einen Bonus gegenüber dem Wert im CdP:
 - 1/2 Drehung um die Längsachse (LAD) = 0,2 Pkt.
 - 1/1 Drehung oder mehr um die Längsachse (LAD) = 0,4 Pkt. (maximaler Bonus für LAD)
 - 1/1 Drehung oder mehr um die Breitenachse = 0,4 Pkt. (maximaler Bonus für BAD)

Der Bonus für den Sprung wird nur vergeben, wenn kein Sturz vorliegt! Bei nicht vollendeter 1/1 LAD kann auch eine 1/2 LAD anerkannt werden. Die sonstigen Ausführungsfehler werden wie üblich gehandelt.





Barren:

- Rückschwünge im Stütz oder Oberarmhang, die nicht zu einem Element führen, sondern nur den Schwung umkehren und in eine niedrigere Hangposition (Ablegen) führen, werden nicht separat abgezogen.

Reck:

- Rückschwünge im Stütz, die zu einem Element oder in eine niedrigere Hangposition führen, sind abzugsfrei erlaubt.
- Rückschwünge im Hang, die kein Element, sondern nur eine Bewegungsumkehr enthalten, sind ein halber Zwischenschwung.
- Langhangkippe / Fallkippe / Stemme rw. / freie Felge / Endo / Stalder als NE-Teil → waagrecht = Schulter-höhe ohne Abzug.
- Endo, Stalder, Weiler und Adler Elemente: Um diese Elemente anerkannt zu bekommen, müssen diese über die Stange in beabsichtigter Richtung geturnt werden.

Quellen

Alle Informationen stammen von: Kari Gerätturnen Männer – LK-Wertungsvorschriften,
Abrufbar unter: www.kari-turnen.de.

