

# Gymnastik – Wettkampfform K

K 4 – 8 Jahre und jünger

## Ohne Handgerät

Länge der Übung: 45 - 70 Sekunden

Pflichtelemente:

1. A-Passé-Drehung  
Mind. 180° (Spielbein vorwärts oder seitwärts)
2. A-Rad  
Überschlag seitwärts (auf zwei Händen)
3. Spagatsprung mind. 120° (Schrittsprung)  
Absprung mit einem Fuß  
(*nicht im Schwierigkeitskatalog aufgeführt*)
4. A-Passé-Stand  
Spielbein vorwärts oder seitwärts (im Relevé)

## D-Note K4 ohne Handgerät

<b>Pflichtelemente</b>		<b>2,4</b>
1	A-Passé-Drehung	0,6
2	Rad (beidhändig)	0,6
3	Schrittsprung mind. 140	0,6
4	A-Passé-Stand (im Relevé)	0,6
<b>Zusätzliche Schwierigkeiten</b>		<b>1,6</b>
Inklusive maximal zwei Tanzschrittkombis		
<b>Gesamt</b>		<b>4,0</b>



## Seil

Länge der Übung: 45 - 70 Sekunden

Pflichtelemente:

1. Abwurf des Balls einhändig im Passé-Sprung, fangen beidhändig (4m ab Boden)
2. Ball in den Nacken legen, Ball über den Rücken rollen lassen und ihn im tiefen Rücken beidhändig aufnehmen
3. 3 mal Prellen des Balls mit einer Hand im Seitgalopp (vor oder neben dem Körper)
4. Ball in Vorhalte. Den Ball mit beiden Händen in einem großen Kreis über den Kopf führen, die Bewegung bis vor den Körper weiterführen, eine Hand lösen, Knie beugen und den Ball um die Knie geben (Spirale).

## D-Note K4 Ball

<b>Pflichtelemente</b>		<b>2,4</b>
1	Wurf (4m)	0,6
2	Über Rücken rollen	0,6
3	Prellen im Seitgalopp	0,6
4	Spirale	0,6
<b>Zusätzliche Schwierigkeiten</b>		<b>1,6</b>
Inklusive maximal zwei Tanzschrittkombis		
<b>Gesamt</b>		<b>4,0</b>



## **Band**

Länge der Übung: 45 - 70 Sekunden

Pflichtelemente:

1. Abwurf des Bandes beliebig, fangen am Stab (höhe beliebig).  
Wurf: das ganze Band muss einmal den Boden verlassen haben, das Bandende darf nicht am Boden bleiben.
2. Kombination aus 2 verschiedenen Schlangen in Grundstellung oder in Fortbewegung. (Mit oder ohne Handwechsel möglich)
3. Pferdchensprung durch einen frontalen Armkreis.
4. Mindestens ein vertikaler 8er Kreis rückwärts rechts und links des Körpers im Ballenstand.

## **D-Note K4 Band**

Pflichtelemente		2,4
1	Wurf	0,6
2	Schlangen	0,6
3	Pferdchensprung mit Armkreis	0,6
4	8er Kreise mit Ballenstand	0,6
Zusätzliche Schwierigkeiten		1,6
Inklusive maximal zwei Tanzschrittkombis		
Gesamt		4,0