

K(ür) Gymnastik
AK K4/5/6
Bayer. Turnverband (BTV)

Ohne Handgerät K4 (6 Jahre und jünger)

- Grätsche mit Armbewegung
- Pferdchensprung
- Passéstand

Zusätzliche Schwierigkeiten: 0,7
Gesamt D-Note: 2.2

- Durchrutschen durch Grätsche auf den Bauch
- Hocksprung mit halber Drehung
- Passéstand im Relevée

Zusätzliche Schwierigkeiten: 1,0
Gesamt D -Note: 2,5

K5/6 Pflichtteile mit Handgerät

Ball:

- Abwurf einhändig im Passé Sprung, einhändiges Fangen (Wurfhöhe beliebig)
- Ball auf der Schulter ablegen, mit beiden Händen um den Kopf (über hinten) führen, auf der Schulter ablegen, 1. Hand lösen und über einen Arm frei bis zur Hand rollen lassen (dabei Schritte möglich)
- Spirale auswärts in einer Position am Boden

Band:

- Wurf (Wurfhöhe beliebig), Fangen des Stabes mit der Hand (es wird jegliches Fangen des Bandes am Bandstab anerkannt)
- Folge von 2 versch. Schlangen in der Fortbewegung mit Handwechsel (ein kleiner Zwischenschwung ist erlaubt)
- Spiralen (ein- oder auswärts) in gegangener Drehung

Keulen:

- Wurf (Wurfhöhe beliebig) einer Keule, Übergabe der anderen Keule in die Wurfhand (vor oder hinter dem Körper) und Fangen der geworfenen Keule mit der freien Hand
- Horizontale Mühlhandkreisen mit 1/1 gegangener Drehung in Fortbewegung

- Asymmetrische Bewegungen der Keulen im A-Arabesque-Stand vw (Spielbein mind. 45 °, in der K5 auf Sohle erlaubt)

Reifen:

- Hüpfen rw durch den Reifen und sofortigen Schwenkwurf (Wurfhöhe beliebig) vor dem Körper (K5: mind. ½ Drehung des Reifens, K6: mind. 1/1 Drehung des Reifens), beidhändiges Fangen erlaubt
- Rollen des Reifens über den Rücken (im Stehen oder Fortbewegung)¹
- 1 Pferdchensprung durch den Reifen

Seil:

- Wurf des Seiles (Wurfhöhe beliebig, beide Seilenden in einer Hand, Abwurf vorwärts oder rückwärts) mit mindestens einer Umdrehung. Fangen an den Seilenden (in jeder Hand ein Seilende) mit Weiterführung (keine Toleranzgrenze, jegliches Fangen sofern in jeder Hand ein Seilende gefangen wird, wird anerkannt)
- 1 Hocksprung mit 1 Seildurchschlag vw und anschließend weiterführender Hüpfserie (mind. 3 Hüpfen jeglicher Art)
- Schwung des langen Seiles über den Boden mit Aufnahme des freien Seilendes mit der freien Hand

Wechsel Gruppe K5/K6

Stufe	A-Wurf	B-Wurf	C-Wurf
K 5	0 bis unter 2 Meter	2 bis unter 4 Meter	4 Meter und höher
K 6	0 bis unter 4 Meter	4 bis unter 6 Meter	6 Meter und höher

Schwierigkeiten allgemein

Es gibt Bonuspunkte auch bei gleicher Körpertechnik (z.B. Stand + Stand)
A-Stände werden auch im Einzel auf Sohle anerkannt

Risiko:

Eine Anerkennung erfolgt, wenn 2/3 der Gruppe das Risikoelement verlustfrei zeigen

Geräte

Bandlänge: ab 4 m
Ball, Keulen, Reifen: keine Größenvorgaben
Seil: ohne Griffe, Seillänge beliebig