

GYM Pflichtelemente K – Übungen ohne Handgerät *

*(gültig für alle Wettkämpfe der K Übungen im NTB ab 01.01.2022 - * Hinweis: die u.g. Pflichtelemente sind nach den allgemeingültigen Wertungskriterien somit in der u.g. und dann gezeigten Form – Einzelement bzw. Kombination – als zusätzliche Schwierigkeit „verbraucht“ !)*

	Pflichtteil 1 (Stand)	Pflichtteil 2 (Drehung)	Pflichtteil 3 (Sprung oder Beweglichkeit)
K 3	Passéstand auf ganzer Sohle, Armhaltung beliebig	Schrittdrehung 1/1 vorwärts (4 Schritte= 1-2-3- ran)	Pferdchensprung vorwärts mit großem Armkreis beider Arme vor dem Körper, Anlauf beliebig
K 4	Stand mit Vorhalte 45° auf ganzer Sohle	„Porolle“ seitwärts aus dem beidbeinigen Fersensitz in den Stand	Schersprung unter der Horizontalen, Anlauf beliebig
K 5	Stand mit Bein in Rückhalte unter Horizontale 45° auf ganzer Sohle	1/1 Chainédrehung vorwärts mit enden im beidfüßigen Ballenstand	Radschlag
K 6	Standwaage vorwärts auf ganzer Sohle, Armhaltung beliebig	1/1 Pirouette Passé (mind. 360°)	Rehsprung (A Element <140°) und Pferdchensprung in direkter Kombination (ohne Zwischenschritte), Anlauf beliebig
K 7	Standwaage vorwärts auf ganzer Sohle mit direktem Übergang in den Passéstand auf ganzer Sohle (Kombination)	Rehsprung mind. B (140°), Anlauf aus dem Chassé vorwärts	Spagat seit rechts oder links