

Hilfen zur Übungszusammenstellung U16 männlich

Ansprechpartner von Seiten des DTB

Für fachliche und inhaltliche Fragen zu diesem Wettkampf:

[DTB - Homepage](#)

E-Mail: jugendtrainiert@dtb.de
Oder an Regine Stein : regine.stein@dtb.de

Grundlage für diese Handreichung ist die Arbeitshilfe

[Arbeitshilfen Kür modifiziert Gerätturnen männlich](#)

Die Wertungen der Übungen bestehen aus einer D- Note (Inhalt der Übung) und einer E-Note (Ausführung der Übung)

Hier wird ausschließlich auf den Inhalt der Übungen eingegangen (D-Note)

Am Barren und Boden werden Übungen zusammengestellt.

Je nach Schwierigkeit der Elemente gibt es Punkte.

In der LK 4:

TE	NE	A	B	C	D oder höher
turnerisches Element	nationales Element				
0,00	0,30	0,50	0,70	0,90	1,10

Nationale Elemente sind unten aufgelistet.

A,B,C,... Elemente sind dem CdP (internationale Wertungsvorschrift zu entnehmen (Beispiele in den Übungen)

Alle weiteren gezeigten Elemente sind turnerische Elemente
















Sprung: Sprungtisch

Sprung	D-Note
Sprunggrätsche	0,6
Sprunghocke	0,6
Sprungbücke	1,2
Hecht	1,8
Handstützüberschlag vw	1,8

Boden:

5 Elemente + Abgang (insgesamt 6 Elemente)

Nationale Elemente

DTB 		Kür modifiziert (KM) LK 1 – 4 Gerätturnen männlich		Gültig ab 01.01.2026
Nationale Elemente - Boden				
Winkel- oder Grätschinkelstütz (2s) 	Ellenbogenstützwaage (2s) 	Sprung in den Liegestütz (auch mit 1/2 LAD) 	Sprung oder Drehung auf einem Bein (min. 1/1 LAD) 	
Rüchtiger Handstand (auch mit Abrollen) 	Rolle rückwärts durch den Handstand 	Healy 	Handstützüberschlag seitwärts (Rad) 	
Menichell/ Bogengang rückwärts 	Varianten des Breakdance 	Kopfstand (2s) 		
Sprung-/ Flugrolle 	Alle Kopf- oder Nackenkippen 			
Rondat 				

Elemente des CdP:

- Handstützüberschlag (A)	
- Handstand stehen (2 sec) (A)	- Salto vorwärts (A)
- Standwaage (2 sec) (A)	- Salto rückwärts (A)

Übungsbeispiel:

<i>Rondat</i>	NE	0,3
<i>Felgrolle rw.</i>	NE	0,3
<i>Handstützüberschlag</i>	A	0,5
<i>Handstand stehen (2 sec)</i>	A	0,5
<i>Standwaage (2 sec)</i>	A	0,5
<i>Salto vorwärts</i>	A	0,5
D-Note:		2,6













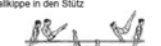





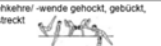

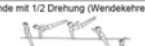

<i>Rad</i>	NE	0,3
<i>Rolle rw.</i>	TE	0,0
<i>Kopfstand</i>	NE	0,3
<i>Handstand flüchtig</i>	NE	0,3
<i>Strecksprung ½ Drehung</i>	TE	0,0
<i>Sprungrolle</i>	NE	0,3
D-Note:		1,2

Barren:

Höhe beliebig

5 Elemente + Abgang (insgesamt 6 Elemente)

Nationale Elemente

DTB 		Kür modifiziert (KM) LK 1 – 4		Gerätturnen männlich		Gültig ab 01.01.2026	
Nationale Elemente - Barren							
Oberarmstand (2s) oder Schulterstand (2s) (in LK 4 zwei Elemente)		Oberarmkippe (in LK 4 auch in den Grätschsitz oder Außenquersitz)		Rolle rückwärts in den Hang oder Stütz		Stemme rückwärts in den Stütz	
Stützkehre vorwärts (waagrecht)		Tascheckenkehr, Tascheckenwende oder Drehwende (auch als Abgang)		Salto vorwärts in den Oberarmstütz		Ellenbogenstützwaage (2s)	
Kreisflanke		Taucherrolle (nur LK 4)					
Moyslemme in den Oberarmstütz		Falkippe in den Stütz		Feigumschwung in den Oberarmstütz			
Salto vorwärts gehockt (auch mit 1/2 oder 1/1 Drehung)		Salto rückwärts gehockt (auch mit 1/2 oder 1/1 Drehung) auch aus dem Hang am Holmenende		Fechterflanke/-kehr aus dem Außenquersitz (nur LK 4)		Holländer oder Abgrätschen/-hocken	
Drehkehr/-wende gehockt, gebückt, gestreckt		Handstand auf 1 Holm, Abgrätschen/-hocken		Wende mit 1/2 Drehung (Wendekehre)		Kehre mit 1/2 Drehung (Kehrwende)	

Elemente des CdP:

- Schwebekippe (A)	- Handstand (2 sec) (A)
- Winkelstütz (A)	- Handstand ½ Drehung (A)
- Stemmaufschwung vw. (A)	- Salto rw. gestreckt (Abgang) (A)
- Unterschwing (A)	- Salto vw. gestreckt (Abgang) (A)

Übungsbeispiel:

Stemmaufschwung vw.	A	0,5
Rückschwung	TE	0,0
in den Oberarmstand	NE	0,3
Durchrollen mit Stemmaufschwung rw.	NE	0,5
Winkelstütz	A	0,5
Wende ½ Drehung	NE	0,3
D-Note:		1,9

Vorschwing	TE	0,0
Grätschsitz	TE	0,0
Rolle vw.	TE	0,0
Ellenbogenstützwaage	NE	0,3
Rückschwung	TE	0,0
Vorschwing	Wiederholung	
Wende	TE	0,0
D-Note:		0,3