



Postfach 1405 76 003 Karlsruhe  
Am Fächerbad 5 76 131 Karlsruhe

Telefon-Zentrale 0721 / 1815-0  
Telefax 0721 / 26176

**Simone Seemann**  
**Ligabeauftragte Kunstturnen weiblich**  
Tel (mobil): 0176 84353196  
Mail: [Simone.Seemann@gmx.de](mailto:Simone.Seemann@gmx.de)

---

## Anforderungen Landes-, Verbands- und Oberliga

Wir turnen nach dem aktuellen Code de Pointage mit folgenden KA's:

- Barren:**
1. Flugelement vom oH zum uH
  2. Flug am gleichen Holm oder Riesenfelge
  3. Unterschiedliche Griffe oder holmnahes Element ab B
  4. 1/2 LAD in der Übung (NICHT: Flugelemente, Kippe ½ Dr.)
- Balken:**
1. Gymnastische Serie – 2 versch. Elemente, davon 1 Sprung  
180 ° Spreizwinkel
  2. Gymnastische Drehung
  3. Akrobatische Verbindung (mind. 2 Elemente, davon 1 Salto oder zwei  
Elemente mit Flugphase)
  4. Akrobatische Elemente vw/sw und rw
- Boden:**
1. Tänzerische Passage
  2. Salto mit mind. 360° LAD
  3. Doppelsalto oder anderer C-Salto als in KA 2
  4. Salto rw und vw (keine freien Überschläge) in der gleichen oder einer  
anderen akrobatischen Bahn

In der Landesliga gilt die Ausnahme, dass am Stufenbarren nur 6 Elemente benötigt werden.