



Österreichs Vereins- Turnprogramm 2013+

Elementkatalog **BARREN**

Kinder, Jugend, Allgemeine Klasse

Masters (ab 25 Jahren)

B A S I S S T U B E R S T U F E	Elemente 1 bis 5 (nur für Basisstufe)	Aus den folgenden 15 Elementen können bis zu 10 frei gewählt werden:
	Sprung in den Stütz und Vorschwung	Sprung in den Stütz und Vorschwung
	4 Schwünge (in Verbindung 2x vor- und 2x rückschwingen)	4 Schwünge (in Verbindung 2x vor- und 2x rückschwingen)
	Außenquersitz 2 sek.	Außenquersitz 2 sek.
	Kehre oder Wende	Kehre oder Wende
	Vorschwung in den Grätschsitz	Vorschwung in den Grätschsitz
	Elemente 6 bis 10 (für Basis- und Oberstufe)	Grätschwinkelstütz oder Winkelstütz 2 sek.
	Grätschwinkelstütz oder Winkelstütz 2 sek.	Oberarmstand 2 sek.
	Oberarmstand 2 sek.	Kippe in den Stütz
	Kippe in den Stütz	Flüchtiger Handstand
	Handstand 2 sek.	Rolle vorwärts oder rückwärts
	Rolle vorwärts oder rückwärts	Stemme vorwärts
	Elemente 11 bis 15 (nur für Oberstufe)	Stemme rückwärts
	Stemme vorwärts	Unterschwung
	Stemme rückwärts	Handstand mit ½ Drehung
Unterschwung	Salto oder Kreishocke	
Handstand mit ½ Drehung		
Salto oder Kreishocke		