

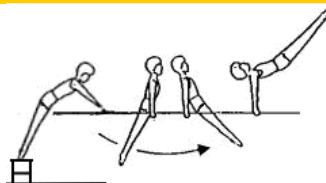
Leitbilder Barren:

Grundlagen für die Bewertung der Elemente

Sprung in den Stütz und Vorschwung

Basisstufe und Masters

Reihenbild:



Optimalausführung:

- Gestreckte Arme
- Gestreckter Körper
- Vorschwung: Hüfte auf Schulterhöhe

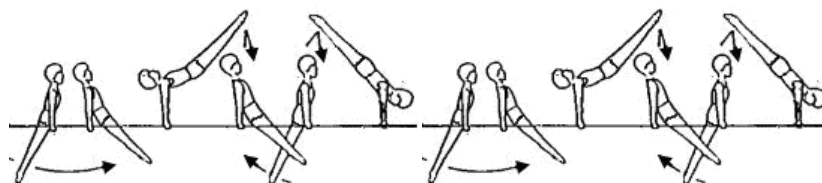
Nicht-Anerkennung:

- Hüfte bewegt sich nur zwischen den Armen

4 Schwünge (2x vor, 2x zurück)

Basisstufe und Masters

Reihenbild:



Optimalausführung:

- Gestreckte Arme
- Gestreckter Körper
- Endposition vorne: Oberkörper waagrecht
- Endposition hinten: gestreckter Körper auf mindestens 45°

Nicht-Anerkennung:

- Keine Bewegungsamplitude vorwärts wie rückwärts: Oberkörper erreicht bei gestreckter Hüfte nicht 45° von der Senkrechten

Außenquersitz (2 sek.)

Basisstufe und Masters

Abbildung:



Optimalausführung:

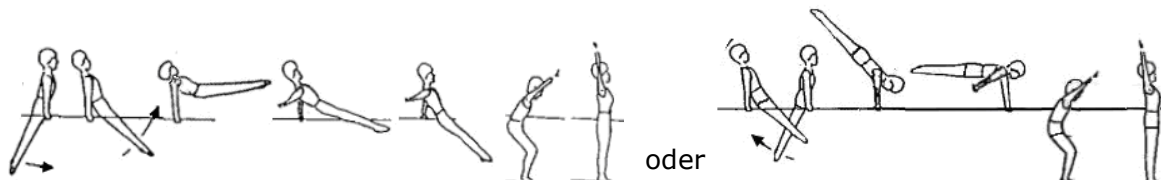
- Gestrecktes hinteres Bein
- Mind. 90° gewinkeltes vorderes Bein
- Oberkörper aufrecht
- Haltedauer 2 Sekunden

Nicht-Anerkennung:

- Kein erkennbares Erreichen der Position
- Haltedauer unter 1 Sekunde

Kehre *oder* Wende Basisstufe und Masters

Reihenbilder:



Optimalausführung: Kehre:

- Gestreckter, senkrechter Stützarm
- Endposition Vorschwung: Oberkörper waagrecht, **dann** beginnt die Auswärtsbewegung.

Optimalausführung: Wende:

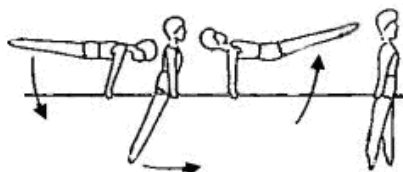
- Gestreckte, senkrechte Arme
- Endposition Rückschwung: mind. 45° mit gestrecktem Körper, dann beginnt die Auswärtsbewegung

Nicht-Anerkennung beider Elemente:

- Unterbrechung der Bewegung durch Berühren des Holmes

Vorschwung in den Grätschszitz Basisstufe und Masters

Reihenbild:



Optimalausführung:

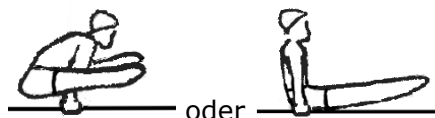
- Vorschwung: Oberkörper waagrecht
- Gestreckte Beine bei Holmberührung
- Gestreckte Arme

Nicht-Anerkennung:

- Keine erkennbare Schwungbewegung vor dem Grätschszitz!

Grätschwinkelstütz *oder* Winkelstütz (2 sek.) Basisstufe, Oberstufe und Masters

Abbildungen:



Optimalausführung:

- Haltedauer 2 Sekunden
- Gestreckte Arme
- Gestreckte und waagrechte Beine

Nicht-Anerkennung:

- Beine unter Holmhöhe
- Beine mehr als 45° gebeugt
- Haltedauer unter 1 Sekunde
- Keine erkennbare Fixierung der Position

Oberarmstand (2 sek.)

Basisstufe, Oberstufe und Masters

Abbildung:



Optimalausführung:

- Haltedauer 2 Sekunden
- Gestreckter Körper
- Schulter auf Holmhöhe (Oberkante des Holms)

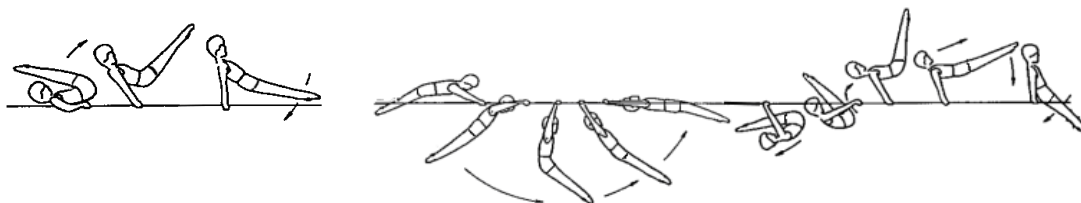
Nicht-Anerkennung:

- Einhängen in Ellbogen
- Beugestütz (Ellbogen liegen am Körper an)
- Haltedauer unter 1 Sekunde
- Keine erkennbare Fixierung der Position

Kippe in den Stütz

Basisstufe, Oberstufe und Masters

Reihenbilder (Bp.):



Laufkippe als Ausgang oder in der Übung ist grundsätzlich erlaubt

Optimalausführung:

- Ausführung mit gestreckten Armen
- Endposition im Stütz mit gestreckten Armen
- direkter hoher Rückschwung möglich

Nicht-Anerkennung:

- Nichterreichen der Stützposition
- Stütz mit Unterarmen auf Holmen
- Arme kommen nacheinander zum Stütz
- Landung im Grätschsitz

Handstand (2 sek.) Basisstufe und Oberstufe

Flüchtiger Handstand Masters

Abbildung:



Optimalausführung:

- 180° Schulterwinkel
- gestreckte Arme
- gestreckter Körper (kein Hohlkreuz)
- geschlossene Beine
- kurze Fixierung der Position oder Haltedauer 2 Sekunden

Nicht-Anerkennung:

- Keine erkennbare Fixierung
- Haltedauer unter 1 Sekunde (Basis- und Oberstufe)
- Abweichung von der gestreckten Körperposition um mehr als 15°

Rolle vorwärts *oder* Rolle rückwärts

Basisstufe, Oberstufe und Masters

Reihenbilder:



Optimalausführung:

- Flüssige Rollbewegung
- Gestreckte Beine
- Rolle vw: Hüfte stets über den Holmen
- Rolle rw: gleichzeitiger Stütz der Arme

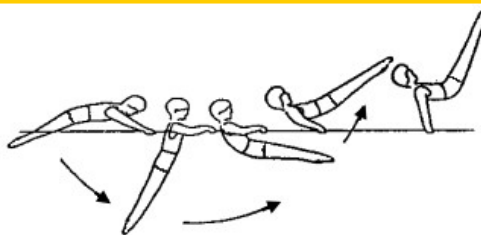
Nicht-Anerkennung:

- Rolle vw: Einhängen in den Ellbogen
- Rolle rw: Nichterreichen der Endposition

Stemme vorwärts

Oberstufe und Masters

Reihenbild:



Optimalausführung:

- Endposition mit gestreckten Armen und mind. waagrechttem Oberkörper

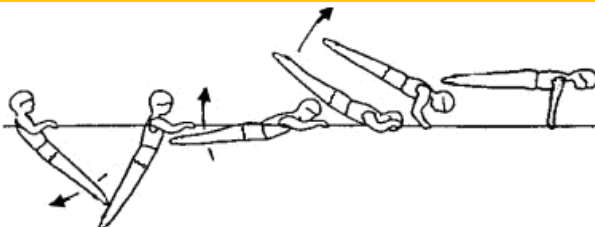
Nicht-Anerkennung:

- Nichterreichen des Stützes
- Beginn des Rückschwungs mit gebeugten Armen (mehr als 15°)

Stemme rückwärts

Oberstufe und Masters

Reihenbild:



Optimalausführung:

- Endposition mit gestreckten Armen und mindestens waagrechttem, gestrecktem Körper

Nicht-Anerkennung:

- Nichterreichen des Stützes
- Beginn des Vorschwungs mit gebeugten Armen (mehr als 15°)

<h2 style="text-align: center;">Unterschwung</h2> <h3 style="text-align: center;">Oberstufe und Masters</h3>	
Reihenbild: 	
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none"> • Ausführung mit gestreckten Armen 	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none"> • Nichterreichen einer Endposition (Oberarmhang, Beugestütz oder Stütz)

<h2 style="text-align: center;">Handstand mit 1/2 Drehung</h2> <h3 style="text-align: center;">Oberstufe und Masters</h3>	
Reihenbild: 	
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none"> • Flüssige Bewegungsausführung mit zwei Griffkontakten • Gerade Körperposition während der Drehung • Beenden der Drehung im Handstand 	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none"> • Sturz vor dem Erreichen einer Handstandposition mit Griff beider Hände nach der Drehung

<h2 style="text-align: center;">Salto <i>oder</i> Kreishocke</h2> <h3 style="text-align: center;">Oberstufe und Masters</h3>	
Reihenbilder: 	
Optimalausführung Salto: <ul style="list-style-type: none"> • Gestreckte, annähernd senkrechte Arme beim Lösen • Körperschwerpunkt während des Saltos mind. Schulterhöhe 	Nicht-Anerkennung Salto: <ul style="list-style-type: none"> • Landung nicht zuerst auf den Füßen • Kniewinkel bei Landung kleiner als 90° • Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten
Optimalausführung Kreishocke: <ul style="list-style-type: none"> • Gestreckter Stützarm • Hüfte über Schulterhöhe • Fertige 1/2 Drehung zum Seitstand 	Nicht-Anerkennung Kreishocke: <ul style="list-style-type: none"> • „Abdruck“ mit Füßen von einem Holm