

Gerät: **BARREN**  
 Elementkatalog: **Masters**

	Schlecht	mangelhaft	ausreichend	gut	Sehr gut
Technik	0 - 0,5	1 - 1,5	2 - 2,5	3 - 3,5	4
Haltung	0 - 0,5	1 - 1,5	2 - 2,5	3 - 3,5	4
Dynamik	0	0,5	1	1,5	2



**Mitschreibebblatt**  
 Entwickelt vom ÖTB Oberösterreich



Riege	WK-Nr.															
		Stütz u. Vor-schwung	4 Schwünge	Außen-quersitz	Kehre/ Wende	Vor-schwung Grätsch-sitz	(Grätsch) Winkel-stütz	Ober-arm-stand	Kippe i.d. Stütz	Fl. Hand-stand	Rolle vw./rw.	Stemme vw.	Stemme rw.	Unter-schwung	Hand-stand 1/2	Salto/ Kreis-hocke
Name		Gewertete Elemente														
Übungsmitschrift: <div> <div>Grundwert (A):</div> <div>Technik:</div> <div>Haltung:</div> <div>Dynamik:</div> <div>Abzüge: (Stürze/An-/Abgänge)</div> <div>ENDNOTE:</div> </div>																
Übungsmitschrift: <div> <div>Grundwert (A):</div> <div>Technik:</div> <div>Haltung:</div> <div>Dynamik:</div> <div>Abzüge: (Stürze/An-/Abgänge)</div> <div>ENDNOTE:</div> </div>																