

Methodik BARREN



Entwicklung spezifische Stützkraft am Gerät					
STUFE 1	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sprung in den Stütz mind. 10 Sekunden halten ○ Stütz – Beine anhocken, absenken 		<ul style="list-style-type: none"> ○ Stützwandern vorwärts ○ Stützwandern rückwärts ○ Stützspringen vorwärts ○ Stützspringen rückwärts 		
ÜBERPRÜFUNG	Barren Küren 1 + 2				
STUFE 2	Schwingen im Stütz bis zur Waagrechten	Rolle vorwärts	Hockwende Wende	Kehre	
ÜBERPRÜFUNG	Barren Küren 3 + 4 + 5				
STUFE 3	Oberarmstand inkl. Abrollen	Schwingen im Oberarmhang	Winkelstütz Beine 90° gestreckt	Fechterflanke	
ÜBERPRÜFUNG	Barren Küren 6 + 7				
STUFE 4	Grätschwinkelstütz + 1) Oberarmrolle 2) Heben in den Oberarmstand	Rückschwung in den Oberarmstand	6 Abgänge vom Oberarmstand: 1) Abrollen in den Grätschsitz 2) Absenken in den Grätschsitz 3) Absenken in den Oberarmhang 4) Absenken in den Grätschwinkelstütz 5) Absenken in den Winkelstütz 6) Herausheben in den Stütz (Schwingen)		Stemme vw.
ÜBERPRÜFUNG	Barren Küren 8 + 9				
STUFE 5	Hohes Schwingen im Stütz	Stemme rw.	Vom Winkelstütz in den Oberarmstand	Ellgriffkippe in den Grätschsitz	Rolle rw.
ÜBERPRÜFUNG	Barren Küren 10 + 11				
STUFE 6	Oberarmkippe	Schwebekippe am Barrenende		Kreishocke	
ÜBERPRÜFUNG	Barren Küren 12 +13				
STUFE 7	Schwebekippe Mitte des Barrens		Unterschwung aus dem Stand		
ÜBERPRÜFUNG	Barren Küren 14 + 15 + 16 +17				
STUFE 8	Rückschwung in den Handstand	Abgang: Salto rw		Unterschwung aus dem Stütz	
ÜBERPRÜFUNG	Barren Kür 18				

Barren - Küren



<p style="text-align: center;">Stufe 1</p> <p>Barren Kür 1:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stützwandern vw (1 Länge) 2. Stützwandern rw (halbe Länge) 3. 5 Sekunden Stütz halten <p>Barren Kür 2:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stützspringen vw (1 Länge) 2. Stützspringen rw (halbe Länge) 3. 5 WH: Beine abhocken/senken 4. Halbe Drehung zum Stütz 	<p style="text-align: center;">Stufe 4 (Fortsetzung)</p> <p>Barren Kür 9:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Schwingen im Oberarmhang 2. Stemme vw. 3. Rückschwung in den Oberarmstand 4. Absenken: Grätschinkelstütz (3 sek) 5. Heben in den Oberarmstand 6. Herausheben in den hohen Winkelstütz (3 sek) 	<p style="text-align: center;">Stufe 7</p> <p>Barren Kür 14:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Schwebekippe (Absprung Reutherbrett) in den Oberarmstand 2. Senken Oberarmhang 3. Stemme vw. 4. Kreishocke <p>Barren Kür 15:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Schwebekippe mit 2x Vorschweben 2. Rolle vw. aus dem Stützschnwingen in den Oberarmhang 3. Oberarmkippe 4. Winkelstütz (hoch – 3 sek)
<p style="text-align: center;">Stufe 2</p> <p>Barren Kür 3:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ausgangsposition: Grätschsitz 2. Abdruck und Schwingen im Stütz bis zur Waagrechten (4 WH) 3. Endposition: Grätschsitz <p>Barren Kür 4:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ausgangsposition: Grätschsitz 2. Abdruck und Schwingen im Stütz bis zur Waagrechten (4 WH) 3. Wende <p>Barren Kür 5:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ausgangsposition: Grätschsitz 2. Rolle vorwärts in den Grätschsitz 3. Außenquersitz rechts & links (inkl. Schwingen) 4. Kehre 	<p style="text-align: center;">Stufe 5</p> <p>Barren Kür 10:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reutherbrett: Sprung in den Oberarmhang + Stemme rw. 2. Hohes Schwingen im Stütz (4 WH) 3. Rückschwung Oberarmstand 4. Herausheben in den Stütz (1x Vorschwing) 5. Rückschwung Oberarmstand 6. Zurückheben Stütz – Wende <p>Barren Kür 11:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ellgriffkippe in den Grätschsitz 2. Winkelstütz (3 sek) 3. Direktes Heben in den Oberarmstand 4. Abrollen in den Grätschsitz 5. Schwingen + Außenquersitz 6. Fechterflanke 	<p>Barren Kür 16:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stand: Unterschwing 2. Stemme rw. (direkt oder 2x) in den Oberarmstand 3. Herausheben in den Stütz 4. Oberarmkippe aus dem Stützschnwingen 5. Hohe Wende <p>Barren Kür 17:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stand: Unterschwing mit Vorschweben 2. Stemme vw. in den Oberarmstand 3. Senken in den Oberarmhang 4. Stemme rückwärts 5. Kreishocke
<p style="text-align: center;">Stufe 3</p> <p>Barren Kür 6:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Schwingen im Stütz (4 WH) 2. Grätschsitz 3. Heben in den Oberarmstand 4. Abrollen in den Grätschsitz 5. Winkelstütz (3 sek) 6. Schwingen im Stütz + Wende <p>Barren Kür 7:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ausgangsposition Grätschsitz 2. Heben in den Oberarmstand 3. Senken in den Oberarmhang 4. Schwingen im Oberarmhang (4 WH) 	<p style="text-align: center;">Stufe 6</p> <p>Barren Kür 12:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Schwingen im Oberarmhang 2. Stemme rw. in den Oberarmstand 3. Senken in den Oberarmhang 4. Oberarmkippe in den Stütz 5. Wende <p>Barren Kür 13:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Schwebekippe (Barrenende) in den Oberarmstand 2. Senken in den Oberarmhang 3. Stemme vorwärts 4. Oberarmkippe aus dem Stützschnwingen 5. Kreishocke 	<p style="text-align: center;">Stufe 8</p> <p>Barren Kür 18: (Video fehlt noch)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Schwebekippe mit 2x Vorschweben 2. Hohes Schwingen mit Rückschwung in den Handstand 3. Schwingen im Stütz 4. Unterschwing aus dem Stütz 5. Direkt: Stemme rw. 6. Abgang: Salto rw.
<p style="text-align: center;">Stufe 4</p> <p>Barren Kür 8:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sprung Reutherbrett in den Oberarmhang – Stemme vw. 2. Rückschwung in den Oberarmstand 3. Abrollen in den Grätschsitz 4. Stützschnwingen + hohe Wende 		