

Leitbilder Barren

1 Punkt-Elemente

AUFGANG: Sprung in den Stütz



4 x schwingen (in Verbindung)



Optimalausführung:

- Gestreckte Arme
- Vorschwing: Hüfte auf Schulterhöhe
- Rückschwung: gestreckter Körper mindestens 45° über der Waagrechten

Nicht-Anerkennung:

- Keine Bewegungsamplitude vorwärts wie rückwärts: Oberkörper erreicht bei gestreckter Hüfte nicht 45° von der Senkrechten (Arm-Rumpf-Winkel)

Außenquersitz



Vorschlag



Optimalausführung:

- Gestrecktes hinteres Bein
- Mind. 90° gewinkeltes vorderes Bein
- Oberkörper aufrecht
- Kurze Fixierung oder flüssiges Weiterturnen

Nicht-Anerkennung:

- Kein erkennbares Erreichen der Position

Vorschung in den Grätschitz

Reihenbild:



Kürzel Vorschlag



Optimalausführung:

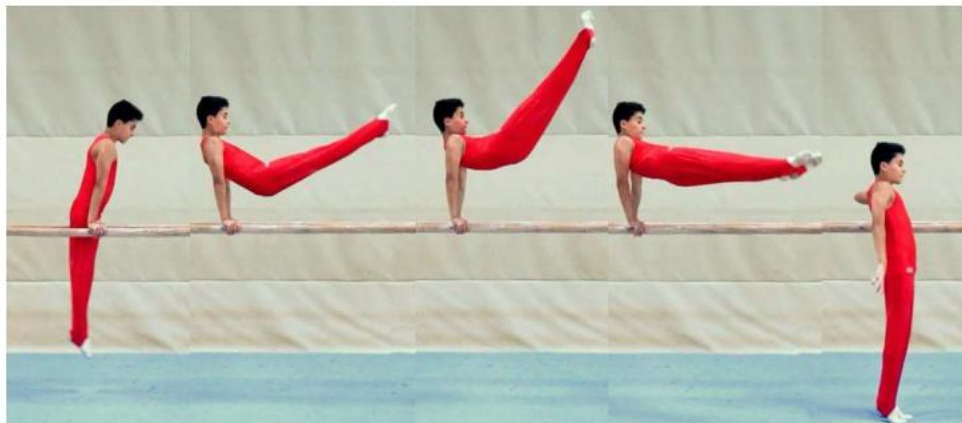
- Vorschung: Hüfte auf Schulterhöhe
- Gestreckte Beine bei Holmberührung
- Gestreckte Arme

Nicht-Anerkennung:

- Kein erkennbarer Vorschung

ABGANG: Kehre

Reihenbild:



Kürzel Vorschlag



Optimalausführung:

- Gestreckter, senkrechter Stützarm
- Vorschung: Hüfte auf Schulterhöhe, **dann** beginnt die Auswärtsbewegung

Nicht-Anerkennung:

- Unterbrechung der Bewegung durch Berühren des Holmes
- Landung nicht zuerst auf den Füßen

ABGANG: Wende

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag

W

Optimalausführung:

- Gestreckte, senkrechte Arme
- Rückschwung: gestreckter Körper mindestens 45° über der Waagrechten, dann beginnt die Auswärtsbewegung

Nicht-Anerkennung:

- Unterbrechung der Bewegung durch Berühren des Holmes
- Landung nicht zuerst auf den Füßen

2 Punkt-Elemente

AUFGANG: Einspringen mit Kehre (einbeinig)

Rolle vw.

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag

Σ

Optimalausführung:

- Flüssige Rollbewegung
- Gestreckte Beine
- Hüfte stets über den Holmen
- Gleichzeitiger Einsatz der Arme

Nicht-Anerkennung:

- Einhängen in den Ellbogen
- Abdrücken mit den Beinen vom Holm

Winkelstütz (2 sek)



Optimalausführung:

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

Nicht-Anerkennung:

- Beine unter Holmhöhe
- Beine mehr als 45° gebeugt
- Haltedauer unter 1 Sekunde

aus dem Grätschsitz in den Oberarmstand heben + abrollen

Abbildung:



Kürzel Vorschlag



Optimalausführung:

- Haltedauer 2 Sekunden
- In der Senkrechten gestreckter Körper
- Schultern auf Holmhöhe (Oberkante der Holme)

Nicht-Anerkennung:

- Einhängen in Ellbogen
- Beugestütz (Ellbogen liegen am Körper an)
- Abweichung von der gestreckten Körperposition um mehr als 15°
- Starke Beugung des Hüftgelenks (mehr als 45°)
- Abdrücken mit den Beinen vom Holm
- Haltedauer unter 1 Sekunde

ABGANG: hohe Wende



ABGANG: Kehre mit halber Drehung

3 Punkt-Elemente

AUFGANG: Einspringen mit Kehre (beidbeinig)

AUFGANG: Lauf- bzw. Schwebekippe (Barrenende)



Optimalausführung:

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

Nicht-Anerkennung:

- Stütz wird nicht erreicht
- Stark gebeugte Arme (mehr als 45° vom gestreckten Arm)
- Stütz mit Unterarmen auf Holmen
- Arme kommen nacheinander zum Stütz
- Landung im Grätschsitz

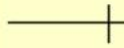
Aufgang oder während der Kür: Stemme vw.

Reihenbild:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Vorschwung: Hüfte auf Schulterhöhe

Nicht-Anerkennung:

- Nichterreichen des Stützes
- Schwungstemme zum Grätschsitz
- Beginn des Rückschwungs mit stark gebeugten Armen (mehr als 45° vom gestreckten Arm)

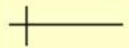
Aufgang oder während der Kür: Stemme rw.

Reihenbild:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Endposition mit gestreckten Armen und mindestens waagrechtem, gestrecktem Körper

Nicht-Anerkennung:

- Nichterreichen des Stützes
- Beginn des Vorschwungs mit stark gebeugten Armen (mehr als 45° vom gestreckten Arm)

Rückschwung in den Oberarmstand + absenken in den Oberarmhang/abrollen Grätschsitz/herausheben Stütz

- Beine/Hüfte müssen beim Rückschwung nicht komplett gestreckt sein (dürfen auch stark gewinkelt werden!)
- Kriterien für den Oberarmstand:

Optimalausführung:

- Haltedauer 2 Sekunden
- In der Senkrechten gestreckter Körper
- Schultern auf Holmhöhe (Oberkante der Holme)

Nicht-Anerkennung:

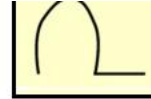
- Einhängen in Ellbogen
- Beugestütz (Ellbogen liegen am Körper an)
- Abweichung von der gestreckten Körperposition um mehr als 15°
- Starke Beugung des Hüftgelenks (mehr als 45°)
- Abdrücken mit den Beinen vom Holm
- Haltedauer unter 1 Sekunde

aus dem Winkelstütz in den Oberarmstand heben + zurück in den Winkelstütz heben



- Kriterien für Winkelstütz und Oberarmstand müssen jeweils erfüllt werden (siehe oben)
- Flüssige Aufwärtsbewegung in den Oberarmstand und Abwärtsbewegung zurück in den Winkelstütz

Oberarmkippe aus dem Oberarmhang oder aus dem Stüttschwingen



Optimalausführung:

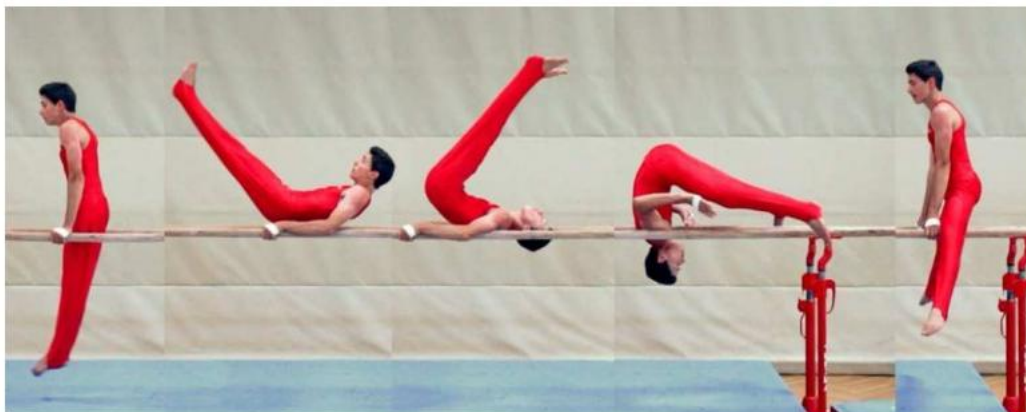
- Ausführung mit gestreckten Armen
- Endposition im Stütz mit gestreckten Armen
- direkter hoher Rückschwing möglich

Nicht-Anerkennung:

- Stütz wird nicht erreicht
- Stark gebeugte Arme (mehr als 45° vom gestreckten Arm)
- Stütz mit Unterarmen auf Holmen
- Arme kommen nacheinander zum Stütz
- Landung im Grätschsitz

Rolle rw.

Reihenbild-Beispiel:



Kürzel Vorschlag



Optimalausführung:

- Flüssige Rollbewegung
- Gestreckte Beine
- Hüfte stets über den Holmen (außer Rollen durch den Oberarmhang)
- Gleichzeitiger Einsatz der Arme

Nicht-Anerkennung:

- Nichterreichen der Endposition

ABGANG: Fechterflanke

- Nichtanerkennung: Stangenberührung

4 Punkt-Elemente

AUFGANG: Lauf- bzw. Schwebekippe (Barrenmitte)



Optimalausführung:

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

Nicht-Anerkennung:

- Stütz wird nicht erreicht
- Stark gebeugte Arme (mehr als 45° vom gestreckten Arm)
- Stütz mit Unterarmen auf Holmen
- Arme kommen nacheinander zum Stütz
- Landung im Grätschsitz

AUFGANG: Unterschwingung aus dem Stand (mit/ohne Vorschweben) in den Oberarmhang



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
Ausführung mit gestreckten Armen flüssige Bewegungsausführung Hüfte über Holmhöhe	Nichterreichen einer Endposition (Oberarmhang, Stütz) Stütz (Arme 90°)

Gestreckter Rückschwung in den Oberarmstand + gestrecktes Herausheben in das Stüttschwingen / gestrecktes Fallen in den Oberarmhang

Körper muss durchgehend gestreckt sein (ansonsten: Abstufung auf 3 Punkte-Element Rückschwung in den Oberarmstand!)



Rückschwung in den Handstand

Abbildung:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

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

Nicht-Anerkennung:

- Keine erkennbare Fixierung in der Handstandposition
- Abweichung von der gestreckten Körperposition um mehr als 15°

Krafthandstand ohne Schwung (aus Winkel- oder Grätschwinkelstütz)

Krafthandstand

Kürzelvorschlag

1!



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
gestreckte Arme und gebeugte Hüfte ODER gebeugte Arme und gestreckte Hüfte beim Heben gleichmäßiges Heben ohne Bewegungsunterbrechung gestreckte Arme, gestreckter Körper und geschlossene Beine im Handstand	deutlicher Schwung beim Heben zum Handstand Heben aus dem Stand auf den Holmen siehe Handstand

Grätschwinkelstütz (2 sek)



Optimalausführung:

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

Nicht-Anerkennung:

- Beine unter Holmhöhe
- Beine mehr als 45° gebeugt
- Haltedauer unter 1 Sekunde

Spitzwinkelstütz (2 sek)



ABGANG: Kreishocke

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag

€

Optimalausführung:

- Gestreckter Stützarm
- Hüfte über Schulterhöhe
- Fertige ½ Drehung zum Querstand

Nicht-Anerkennung:

- „Abdruck“ mit Füßen von einem Holm
- Unterbrechung der Bewegung durch Berühren des Holmes

ABGANG: Salto rw.



Optimalausführung:

- Gestreckte, annähernd senkrechte Arme beim Lösen
- Körperschwerpunkt während des Saltos mindestens auf Schulterhöhe

Nicht-Anerkennung:

- Landung nicht zuerst auf den Füßen
- Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°
- Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten