

Barren

Sprung in den Stütz und Vorschwung
ODER beliebige (andere) Schwungstemme

Vier Schwünge

Vorschwung in den Grätschsitz
ODER Oberarmkippe in den Grätschsitz

Außenquersitz

Winkelstütz 2 Sek.

Oberarmstand 2 Sek.

Rolle vw.
ODER Rolle rw.

Beliebige Kippe in den Stütz

Beliebige (andere) Schwungstemme
ODER Rückschwung in den Handstand

Abgang: Kehre ODER Wende ODER Kreishocke

Barren

Elemente 1: Sprung in den Stütz und Vorschwing ODER beliebige (andere) Schwungstemme

Sprung in den Stütz und Vorschwing

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
gestreckte Arme gestreckter Körper Vorschwing: Hüfte auf Schulterhöhe	Stütz wird nicht erreicht Füße bei Vorschwing nicht über Holmen Stütz (Arme 90°)

Element 2: Vier Schwünge

4 Schwünge

Kürzelvorschlag



Im Bild sichtbar: 1x vor- und 1 x rückschwingen, also 2 Schwünge

Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
gestreckte Arme Vorschwing: Hüfte auf Schulterhöhe Rückschwung: gestreckter Körper mindestens 45° über der Waagrechten	Füße bei Vor- und Rückschwingen nicht über Holmen Stütz (Arme 90°)

Barren

Elemente 3: Vorschwing in den Grätschsitz ODER Oberarmkippe in den Grätschsitz

Vorschwing in den Grätschsitz

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
Vorschwing: Hüfte auf Schulterhöhe gestreckte Beine bei Holmberührung gestreckte Arme	kein erkennbarer Vorschwing Füße bei Vorschwing nicht über Holmen Stütz (Arme 90°)

Oberarmkippe in den Grätschsitz

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
Ausführung mit gestreckten Armen Endposition im Grätschsitz mit gestreckten Armen und gestreckten Beinen	keine eindeutige Kippbewegung Stütz (Arme 90°) Einhängen der Knie Becken unter Holmhöhe

Element 4: Außenquersitz

Außenquersitz

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
gestrecktes hinteres Bein mindestens 90° gewinkeltes vorderes Bein Oberkörper aufrecht kurze Fixierung oder flüssiges Weiterturnen	

Barren

Element 5: Winkelstütz 2 Sek.

Winkelstütz 2 Sek.

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
gestreckte Arme Hüfte über Holm gestreckte und zumindest waagrechte Beine	Beine unter Holmhöhe Beine mehr als 30° gebeugt Halteteile 2 Sek.

Element 6: Oberarmstand 2 Sek.

Oberarmstand 2 Sek.

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Schulter, Hüfte und Füße bilden eine Gerade Schultern auf Holmhöhe (Oberkante der Holme)	Abdrücken von den Füßen oder Schienbeinen Einhängen in Ellbogen Beugestütz (Ellbogen liegen am Körper an) Abweichung von der Senkrechten um mehr als 30° deutlicher Hüftwinkel (mehr als 30°) Halteteile 2 Sek.

Barren

Elemente 7: Rolle vw. ODER Rolle rw.

Rolle vorwärts

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚡
Flüssige Rollbewegung gestreckte Beine Hüfte stets über den Holmen gleichzeitiger Einsatz der Arme	Abdrücken von den Füßen oder Schienbeinen zur Rolle Einhängen in den Ellbogen Einhängen in die Kniekehlen nach der Rolle unterbrochene Rollbewegung

Rolle rückwärts

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚡
flüssige Rollbewegung gestreckte Beine Hüfte stets über den Holmen (außer Rollen durch den Oberarmhang) gleichzeitiger Einsatz der Arme	unterbrochene Rollbewegung

Barren

Element 8: Beliebige Kippe in den Stütz

Kippe in den Stütz (freie Auswahl)

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚩
Ausführung mit gestreckten Armen Endposition im Stütz mit gestreckten Armen direkter hoher Rückschwung möglich	Stütz wird nicht erreicht Stütz (Arme 90°) Stütz mit Unterarmen auf Holmen Arme kommen nacheinander zum Stütz Landung im Grätschsitz

Barren

Elemente 9: Beliebige (andere) Schwungstemme ODER Rückschwung in den Handstand

Schwungstemme vorwärts

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Endposition mit gestreckten Armen und Hüfte auf Schulterhöhe	Stütz wird nicht erreicht Beginn des nachfolgenden Rückschwungs mit Armbeugung von mehr als 45° Schwungstemme vorwärts zum Grätschsitz

Schwungstemme rückwärts

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Endposition mit gestreckten Armen und mindestens waagrechtem, gestrecktem Körper	Stütz wird nicht erreicht Beginn des nachfolgenden Vorschwungs mit Armbeugung von mehr als 45°

Handstand

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Hand, Schulter, Hüfte und Füße bilden eine Gerade geschlossene Beine „Handstand“: deutliche Fixierung der senkrechten Position	keine erkennbare Fixierung in der annähernd senkrechten Handstandposition Abweichung vom gestreckten Schulterwinkel um mehr als 30° Abweichung vom gestreckten Hüftwinkel um mehr als 30° starkes Hohlkreuz Stütz (Arme 90°)

Barren

Elemente 10: Abgang: Kehre ODER Wende ODER Kreishocke

Kehre als Abgang

Kürzelvorschlag

K



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
gestreckter, senkrechter Stützarm Vorschwung: Auswärtsbewegung beginnt, wenn die Hüfte auf Schulterhöhe ist	Unterbrechung der Bewegung durch Berühren des Holmes Landung

Wende als Abgang

Kürzelvorschlag

W



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
gestreckte, senkrechte Arme Rückschwung: Auswärtsbewegung beginnt, wenn der gestreckte Körper mindestens 45° über der Waagrechten ist	Unterbrechung der Bewegung durch Berühren des Holmes Landung

Kreishocke als Abgang

Kürzelvorschlag

E



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
gestreckter Stützarm Hüfte über Schulterhöhe Öffnungsphase des Körpers vor der Landung fertige ½ Drehung zum Querstand	Unterbrechung der Bewegung durch Berühren des Holmes 45° bei LAD Landung