

2.8.1 Allgemeine Hinweise:

- Die Barrenübungen können bis zur P 4 auch von Mädchen alternativ zum Schwebebalken geturnt werden.
- Ein Sprungbrett ist als Absprunghilfe erlaubt.
- Die Geräthöhe bei P1 bis P5 beträgt 1,20 m ab Boden.

2.8.2 Übungsbeschreibungen der Stufen P 1A – P 9A**P1A - Barren**

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Innenquerstand auf einem kleinen Kasten: Absprung und Vorschwung in den Außenquersitz rechts oder links,	0,5	- Vorschwung nicht hoch genug - ohne Körperspannung - Arme gebeugt	X	X	
2	Niedersprung zum Außenquerstand seitlings mit Halten der gerätnahen Hand am Barrenholm.	0,5	- kein Oberschenkelabdruck - Standfehler	X		

P2A - Barren

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Innenquerstand auf einem kleinen Kasten: Absprung in den Stütz und Vorschwung in den Außenquersitz links oder rechts;	0,5	- Vorschwung nicht hoch genug - ohne Körperspannung	X X	X	
2	Vorschwung mit Einschwingen in die Holmengasse, Rückschwung , (Füße in Holmhöhe) Vorschwung in den Außenquersitz rechts oder links, (gegengleich zu vorher);	0,5	- zu geringes Vorschwingen des gestreckten Beines	X		
		0,2	- kein Oberschenkelabdruck	X		
		0,2	- ungenügender Rückschwung	X	X	
			- ungenügender Hüfteinsatz	X	X	
3	Niedersprung in den Außenquerstand seitlings mit Halten der gerätnahen Hand am Barrenholm.	0,2	- kein Oberschenkelabdruck - Standfehler	X		
				X		

P3A - Barren

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Innenquerstand auf einem kleinen Kasten: Absprung in den Stütz und Vorschwung ;	0,5	- Vorschwung nicht hoch genug	X	X	
2	Rückschwung (über Holmhöhe), Vorschwung in den Grätschitz – 2 Sek. –;	0,2	- ungenügender Rückschwung - ungenügende Körperstreckung im Grätschitz - kein erkennbarer Halt	X X X	X X	
3	Heben in den Winkelstütz ;	0,2				
4	Einschwingen zum Rückschwung (über Holmhöhe);	0,5	- zu geringer Hüfteinsatz - nicht in Holmhöhe	X X	 X	
5	Vorschwung Kehre in den Außenquerstand seitlings.	1,5	- zu geringe Höhe - zu geringer Hüfteinsatz - Standfehler	X X X		

P4A - Barren

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Innenquerstand auf einem kleinen Kasten: Absprung zum Stütz und Vorschwung ;	0,5	- kein ruhiger Stand - Vorschwung nicht über Holmhöhe	X		
2	Rückschwung (waagrecht), Vorschwung mit Grätschen und Schließen der Beine;	1,5 0,5	- ungenügender Rückschwung - kein deutliches Grätschen der Beine - geringe Körperstreckung im Vorschwung	X	X	X
3	Rückschwung (waagrecht), Vorschwung, Kehre mit 1/4 Drehung einwärts in den Außenseitstand vorlings.	1,5	- ungenügender Rückschwung - geringer Vorschwung - zu geringer Hüfteinsatz - Standfehler	X	X	X

P5A - Barren

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Innenquerstand: Sprung in den Stütz und	0,2	-			
2	Vorschwung, Rückschwung (waagrecht);	0,5	- kein freier Vorschwung	X	X	
		0,5	- ungenügender Rückschwung	X	X	X
			- ungenügender Hüfteinsatz	X	X	X
3	Vorschwung in den Grätschsitz , Arme in Seithalte – 2s –,	0,2	- Nachdrücken im Grätschsitz	X	X	X
			- Haltezeit nicht erfüllt	X	X	
4	Heben der Beine in den Winkelstütz mit geschlossenen Beinen, Abschwung, Rückschwung (waagrecht), Vorschwung, Rückschwung (waagrecht), Vorschwung,	0,5	- Füße nicht über Hüfthöhe	X	X	
		0,5	- ungenügender Hüfteinsatz	X	X	X
		0,5	- ungenügender Rückschwung	X	X	X
		0,5				
5	Rückschwung, Wende (mind. 45°) in den Außenquerstand seitlings.	0,5	- ungenügende Höhe	X	X	X

P6A - Barren

Gerätehöhe: 1,70 m

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Sprung in den Oberarmstütz: Vorschwung in die hohe Kipplage, Oberarm-Kippe in den Grätschsitz,	1,5	- keine deutliche Kippbewegung	X	X	X
2	Heben in den Oberarmstand – 2s –,	0,5	- keine gleichmäßige Aufwärtsbewegung - senkrechte Lage nicht erreicht	X X	X X	X X
3	Abrollen in den Grätschsitz;	0,5	- zu spätes Erfassen der Holme	X	X	
4	Einschwingen, Rückschwung (über waagrecht), Vorschwung, Rückschwung (über waagrecht), Vorschwung;	1,5 1,5	- ungenügender Rückschwung - mangelnde Schwungamplitude	X X	X X	 X
5	Rückschwung und Wende rechts (mind. 45°) mit 1/2 Drehung rechts (oder gegengleich) in den Außenquerstand.	0,5	- ungenügende Höhe - Drehung zu spät beendet	X X	X X	X X

P7A - Barren

Gerätehöhe: 1,80 m

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Sprung in den Oberarmstütz: Stemmaufschwung vorwärts in den Stütz, Rückschwung über waagrecht;	1,5	- Füße unterhalb der Holme	X		
		0,5	- Überstreckung im Rückschwung	X	X	X
			- Rückschwung zu niedrig	X	X	X
2	Vorschwung in den Winkelstütz – 2s –;	0,5	- „tiefe“ Lage	X	X	X
3	Rückschwung (über waagrecht), Vorschwung ;	1,5	- Füße nicht über Hüfthöhe	X	X	
			- Hüftwinkel > 30° beim Vorschwung	X	X	X
			- ungenügende Schwungamplitude	X	X	X
4	Rückschwung, Oberarmstand , Abrollen zum Stemmaufschwung rückwärts (im Stütz Körper waagrecht),	0,5	- senkrechte Lage nicht erreicht	X	X	X
		0,5	- Zurücksetzen der Hände		X	
			- mangelnde Schwungamplitude	X	X	X
5	Vorschwung , Rückschwung (mind. 45°), Vorschwung ;	0,5	- ungenügender Rückschwung	X	X	
		0,5	- ungenügende Schwungamplitude	X	X	X
		0,5	- Hüftwinkel > 30° beim Vorschwung	X	X	X
6	Rückschwung, Dreh-Hocke in den Außenquerstand ohne Griff am Holm.	0,5	- zusätzlicher Stütz nach dem Niedersprung		X	
			- Drehung nicht vollendet	X	X	X

P8A - Barren.

Gerätehöhe: 1,80 m

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Sprung in den Eilhang: Vorschwung, Kippaufschwung vorwärts in den Stütz, Rückschwung mit gestrecktem Körper (über waagrecht);	1,5 0,5	- keine deutliche Kippbewegung aus dem Langhangverhalten - gebeugte Arme - unzureichende Höhe der Hüfte - geringe Höhe beim Rückschwung	X X X X	X X X X	X X X X
2	Vorschwung , Rückschwung in den Handstand;	0,5 0,5	- geringe Höhe beim Rückschwung - keine gestreckte Körperhaltung	X X	X X	X X
3	Senken in den Winkelstütz – 2s –;	0,5	- Rhythmusstörung - unzureichende Halteposition	X X	X X	
4	Heben in den Handstand mit gebeugter Hüfte und gebeugten Armen – 2s –;	1,5	- Schultervorlage - Rhythmusstörung - fehlerhafte Handstandposition	X X X	X X X	
5	Abschwung, Vorschwung , Rückschwung in den Oberarmstand ;	0,2 0,5	- keine gleichmäßige Abwärtsbewegung - senkrechte Lage nicht erreicht	X X	X X	
6	Abschwingen vorwärts , Stemmaufschwung rückwärts in den Stütz, (Füße mind. in Höhe der Schulterwaagrechten);	0,2 0,5	- zu spätes Erfassen der Holme - Zurücksetzen der Hände - Füße unter Schulterwaagrechte	X X X	X X X	 X
7	Vorschwung , Rückschwung ;	0,5 0,5	- geringe Höhe beim Rückschwung	X -	X X	X X
8	Dreh-Hocke in den Außenquerstand ohne Griff am Holm.	0,5	- zusätzlicher Stütz nach dem Niedersprung - Drehung nicht vollendet	 X	X X	 X

P9A - Barren

Gerätehöhe: 1,80 m

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Sprung in den Eilhang: Vorschwung, Kippaufschwung in den Stütz;	1,5	- keine deutliche Kippbewegung aus dem Langhangverhalten - gebeugte Arme - unzureichende Höhe der Hüfte	X X X	X X X	X X X
2	Rückschwung in den Handstand,	0,5	- Handstandposition nicht erreicht	X	X	X
3	Felgabschwung in den Oberarmstütz; (=Felgunterschwung in den Oberarmhang)	1,5	- Füße unter Holmhöhe	X	X	X
4	Stemmaufschwung rückwärts in den Stütz (Füße mind. in Höhe der Schulterwaagrechte);	0,5	- Zurücksetzen der Hände - Füße unter Schulterwaagrechte	X X	X X	 X
5	Vorschwung in den Winkelstütz – 2 Sek. –;	0,5	- unzureichende Halteposition	X	X	
6	Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gebeugter Hüfte (Schweizer Handstand) – 2s –;	1,5	- Schultervorlage - fehlerhafte Handstandposition	X X	X X	
7	Vorschwung, Rückschwung (mind. 45°);	0,5 0,5	- ungenügender Rückschwung	X	X	
8	Vorschwung, Salto rückwärts gehockt in den Außenquerstand seitlings.	1,5	- fehlerhafte Körperposition - geringe Höhe	X X	X X	X