

Leitbilder BARREN

Grundlagen für die Bewertung der Elemente

Sprung in den Stütz und Vorschwing

Basisstufe, Schule

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Gestreckte Arme
- Gestreckter Körper
- Vorschwing: Hüfte auf Schulterhöhe

Nicht-Anerkennung:

- Stütz wird nicht erreicht
- Oberkörper erreicht beim Vorschwing bei gestreckter Hüfte nicht 45° von der Senkrechten

4 Schwünge

(2x vor- und 2x rückschwingen)

Basisstufe, Schule

Reihenbild:



2x

Kürzel
Vorschlag





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)

Leitbilder Barren

<h3 style="text-align: center;">Außenquersitz</h3> <p style="text-align: center;">Basisstufe, Schule</p>	
Abbildung: 	Kürzel Vorschlag 
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none"> • Gestrecktes hinteres Bein • Mind. 90° gewinkeltes vorderes Bein • Oberkörper aufrecht • Kurze Fixierung oder flüssiges Weiterturnen 	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none"> • Kein erkennbares Erreichen der Position

<h3 style="text-align: center;">Vorschung in den Grätschsitz</h3> <p style="text-align: center;">Basisstufe, Schule</p>	
Reihenbild: 	Kürzel Vorschlag 
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none"> • Vorschung: Hüfte auf Schulterhöhe • Gestreckte Beine bei Holmberührung • Gestreckte Arme 	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none"> • Oberkörper erreicht beim Vorschung bei gestreckter Hüfte nicht 45° von der Senkrechten (Arm-Rumpf-Winkel)

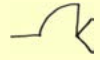
Oberarmkippe in den Grätschsitz

Basisstufe, Schule

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Ausführung mit gestreckten Armen
- Endposition im Grätschsitz mit gestreckten Armen und gestreckten Beinen

Nicht-Anerkennung:

- Keine eindeutige Kippbewegung
- Grätschsitz wird nicht erreicht
- Stütz mit Unterarmen auf Holmen
- Arme kommen nacheinander zum Stütz
- Einhängen der Knie
- Becken unter Holmhöhe

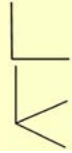
Winkelstütz (2 sek.) oder Grätschwinkelstütz (2 sek.)

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Abbildungen:



Kürzel
Vorschlag



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

Leitbilder Barren

<h3 style="text-align: center;">Oberarmstand (2 sek.)</h3> <p style="text-align: center;">Basisstufe, Schule, Oberstufe</p>	
<p>Abbildung:</p> 	<p>Kürzel Vorschlag</p> 
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Haltedauer 2 Sekunden • In der Senkrechten gestreckter Körper • Schultern auf Holmhöhe (Oberkante der Holme) 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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°) • Haltedauer unter 1 Sekunde

<h3 style="text-align: center;">Flüchtiger Handstand</h3> <p style="text-align: center;">Basisstufe, Schule</p>	
<p>Abbildung:</p> 	<p>Kürzel Vorschlag</p> 
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 180° Schulterwinkel • gestreckte Arme • gestreckter Körper (kein Hohlkreuz) • geschlossene Beine • kurze Fixierung der Position 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keine erkennbare Fixierung in der Handstandposition • Abweichung von der gestreckten Körperposition um mehr als 15°



Handstand (2 sek.)

Oberstufe

Abbildung:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- 180° Schulterwinkel
- gestreckte Arme
- gestreckter Körper (kein Hohlkreuz)
- geschlossene Beine
- Haltezeit 2 Sekunden

Nicht-Anerkennung:

- Haltezeit unter 1 Sekunde (Oberstufe)
- Abweichung von der gestreckten Körperposition um mehr als 15°

Rolle vorwärts

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag



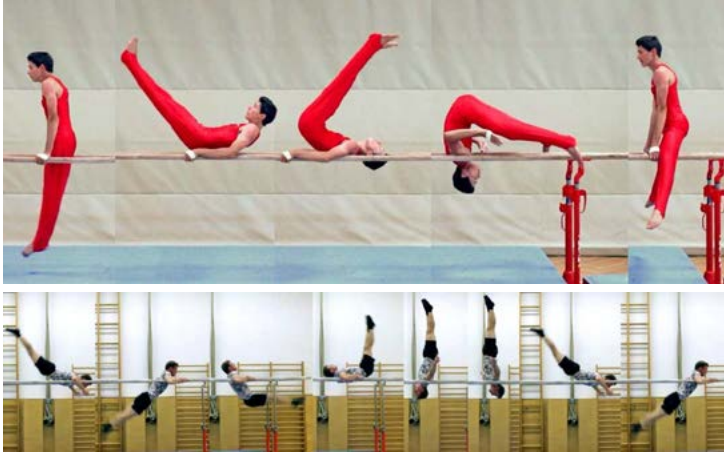

Optimalausführung:

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

Nicht-Anerkennung:

- Einhängen in den Ellbogen



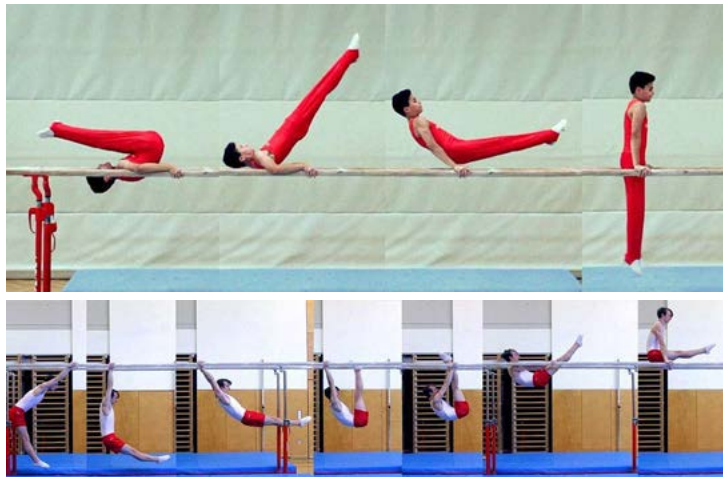
<h2>Rolle rückwärts</h2> <p>Basisstufe, Schule, Oberstufe</p>	
<p>Reihenbild-Beispiele:</p> 	<p>Kürzel Vorschlag</p> 
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flüssige Rollbewegung • Gestreckte Beine • Hüfte stets über den Holmen (außer Rollen durch den Oberarmhang) • Gleichzeitiger Einsatz der Arme 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nichterreichen der Endposition



Kippe in den Stütz (freie Auswahl)

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbilder:



Kürzel
Vorschlag



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



Leitbilder Barren

<h3 style="text-align: center;">Schwungstemme vorwärts</h3> <p style="text-align: center;">Basisstufe, Schule, Oberstufe</p>	
Reihenbild: 	Kürzel Vorschlag 
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none"> Vorschwing: Hüfte auf Schulterhöhe 	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none"> Nichterreichen des Stützes Schwungstemme zum Grätschszitz Beginn des Rückschwungs mit stark gebeugten Armen (mehr als 45° vom gestreckten Arm)

<h3 style="text-align: center;">Schwungstemme rückwärts</h3> <p style="text-align: center;">Basisstufe, Schule, Oberstufe</p>	
Reihenbild: 	Kürzel Vorschlag 
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none"> Endposition mit gestreckten Armen und mindestens waagrechtem, gestrecktem Körper 	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none"> Nichterreichen des Stützes Beginn des Vorschwungs mit stark gebeugten Armen (mehr als 45° vom gestreckten Arm)

Kehre als Abgang

Basisstufe, Schule

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag

K

Optimalausführung:

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

Nicht-Anerkennung:

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

Wende als Abgang

Basisstufe, Schule

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

Salto vorwärts *oder* rückwärts als Abgang Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel
Vorschläge

o e

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

Kreishocke als Abgang Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag

e

Optimalausführung:

- Gestreckter Stützarm
- Hüfte über Schulterhöhe
- Fertige 1/2 Drehung zum Seitstand

Nicht-Anerkennung:

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

Unterschwingung (auch als Aufgang) Oberstufe

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel Vorschlag



Optimalausführung:

- Ausführung mit gestreckten Armen
- Flüssige Bewegungsausführung

Nicht-Anerkennung:

- Nichterreichen einer Endposition (Oberarmhang, Stütz)

Handstand mit 1/2 Drehung Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel Vorschlag



Optimalausführung:

- Flüssige Bewegungsausführung mit zwei Griffkontakten
- Gerade (gestreckte) Körperposition während der Drehung
- Beenden der Drehung im Handstand

Nicht-Anerkennung:

- Nichterreichen einer Handstandposition mit Griff beider Hände nach der Drehung