



# Das österreichische Schul-Turnprogramm.

## SCHULE Elementkatalog BARREN

Kinder- oder Wettkampfbarren. Höhe freigestellt. Sprungbrett oder Kastenteil für den Aufgang. Niedersprungmatte oder Weichmatte für den Hochbarren. Eine Laufkippe ist als Aufgang und innerhalb der Übung gestattet.

Schule
<b><i>Aus den folgenden 15 angebotenen Elementen können bis maximal 10 Elemente frei gewählt werden:</i></b>
Sprung in den Stütz und Vorschwung
4 Schwünge (in Verbindung 2x vor- und 2x rückschwingen)
Außenquersitz
Kehre oder Wende
Vorschwung in den Grätschsitz
Grätschwinkelstütz oder Winkelstütz 2 sek.
Oberarmstand 2 sek.
Rolle vorwärts oder rückwärts
Stemme rückwärts
Kippe in den Grätschsitz
Unterschwung
Stemme vorwärts
Kippe in den Stütz
Handstand
Salto oder Kreishocke