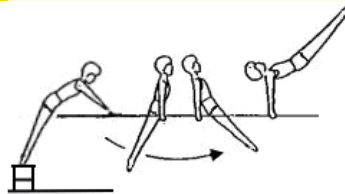


## Schule Leitbilder Barren:

### Grundlagen für die Bewertung der Elemente

#### Sprung in den Stütz und Vorschwung Schule

##### Reihenbild



##### Optimalausführung:

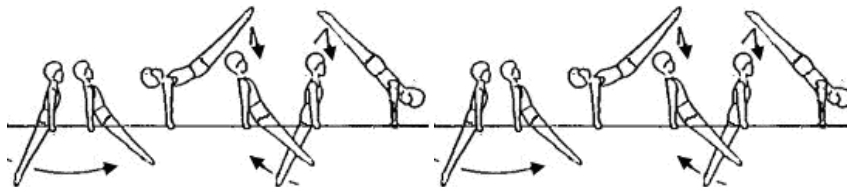
- Gestreckte Arme
- Gestreckter Körper
- Vorschwung: Hüfte auf Schulterhöhe

##### Nicht-Anerkennung:

- Hüfte bewegt sich nur zwischen den Armen

#### 4 Schwünge (2x vor, 2x zurück) Schule

##### Reihenbild



##### Optimalausführung:

- Gestreckte Arme
- Gestreckter Körper
- Endposition vorne: Oberkörper waagrecht
- Endposition hinten: gestreckter Körper auf mindestens 45°

##### Nicht-Anerkennung:

- Keine Bewegungsamplitude vorwärts wie rückwärts: Oberkörper erreicht bei gestreckter Hüfte nicht 45° von der Senkrechten

#### Außenquersitz Schule

##### Reihenbild

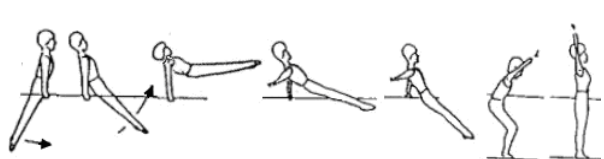
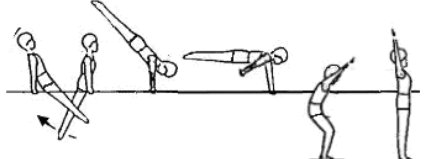


##### Optimalausführung:

- Gestrecktes hinteres Bein
- Mind. 90° gewinkeltes vorderes Bein
- Oberkörper aufrecht


##### Nicht-Anerkennung:

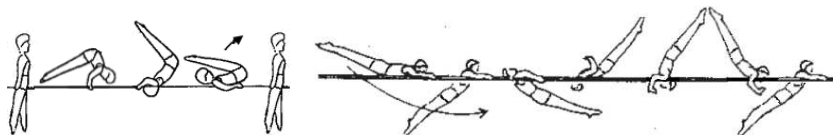
- Kein erkennbares Erreichen der Position

Kehre oder Wende Schule	
Reihenbilder	
 <p style="text-align: center;"><b>Kehre</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>Wende</b></p>
<p><b>Optimalausführung: Kehre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestreckter, senkrechter Stützarm</li> <li>• Endposition Vorschwung: Oberkörper waagrecht, <b>dann</b> beginnt die Auswärtsbewegung.</li> </ul> <p><b>Optimalausführung: Wende:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestreckte, senkrechte Arme</li> <li>• Endposition Rückschwung: mind. 45° mit gestrecktem Körper, dann beginnt die Auswärtsbewegung</li> </ul>	<p><b>Nicht-Anerkennung beider Elemente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterbrechung der Bewegung durch Berühren des Holmes</li> </ul>

Vorschwung in den Grätschszitz Schule	
Reihenbild	
	
<p><b>Optimalausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorschwung: Oberkörper waagrecht</li> <li>• Gestreckte Beine bei Holmberührung</li> <li>• Gestreckte Arme</li> </ul>	<p><b>Nicht-Anerkennung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine erkennbare Schwungbewegung vor dem Grätschszitz!</li> </ul>

Grätschwinkel- oder Winkelstütz (2 sek.) Schule	
Reihenbild	
	
<p><b>Optimalausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Halteteil 2 Sekunden</li> <li>• Gestreckte Arme</li> <li>• Gestreckte und <b>waagrechte</b> Beine</li> </ul>	<p><b>Nicht-Anerkennung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine unter Holmhöhe</li> <li>• Beine mehr als 45° gebeugt</li> <li>• Haltedauer unter 1 Sekunde</li> </ul>

Oberarmstand (2 sek.) Schule	
Reihenbild	
<b>Optimalausführung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Halteteil 2 Sekunden</li> <li>• Gestreckter Körper</li> <li>• Schulter auf Holmhöhe (Oberkante des Holms)</li> </ul>	<b>Nicht-Anerkennung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einhängen in Ellbogen</li> <li>• Beugestütz (Ellbogen liegen am Körper an)</li> <li>• Haltedauer unter 1 Sekunde</li> </ul>

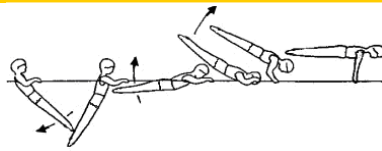
Rolle vorwärts oder rückwärts Schule	
Reihenbilder	
<b>Optimalausführung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flüssige Rollbewegung</li> <li>• Gestreckte Beine</li> <li>• Rolle vw: Hüfte stets über den Holmen</li> <li>• Rolle rw: gleichzeitiger Stütz der Arme</li> </ul>	<b>Nicht-Anerkennung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolle vw: Einhängen in den Ellbogen</li> <li>• Rolle rw: Nichterreichen der Endposition</li> </ul>

Kippe in den Grätschsitz Schule	
Reihenbilder (Bp.)	
<b>Laufkippe als Aufgang oder in der Übung ist grundsätzlich erlaubt</b>	
<b>Optimalausführung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausführung der Kippe mit gestreckten Armen</li> <li>• Endposition im Grätschsitz mit gestreckten Armen</li> </ul>	<b>Nicht-Anerkennung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine eindeutige Kippbewegung</li> <li>• Nichterreichen des Grätschsitz</li> <li>• Stütz mit Unterarmen auf Holmen</li> <li>• Arme kommen nacheinander zum Stütz</li> <li>• Einhängen der Knie</li> <li>• Becken unter der Holmengasse</li> </ul>

## Stemme rückwärts

### Schule

#### Reihenbild



#### Optimalausführung:

- Endposition mit gestreckten Armen und mind. waagrechtem, gestrecktem Oberkörper

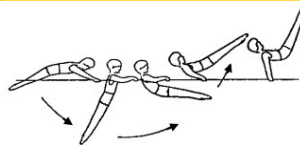
#### Nicht-Anerkennung:

- Nichterreichen des Stützes
- Beginn des Vorschwungs mit gebeugten Armen (mehr als 15°)

## Stemme vorwärts

### Schule

#### Reihenbild



#### Optimalausführung:

- Endposition mit gestreckten Armen und mind. waagrechtem Oberkörper

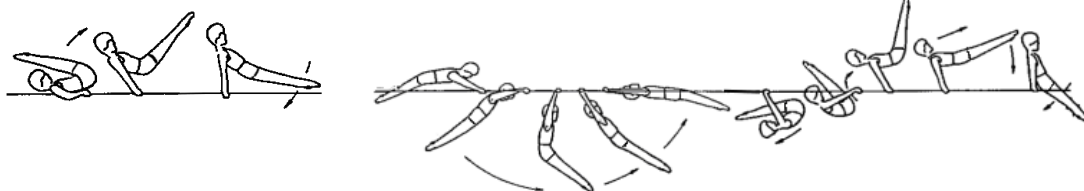
#### Nicht-Anerkennung:

- Nichterreichen des Stützes
- Beginn des Rückschwungs mit gebeugten Armen (mehr als 15°)

## Kippe in den Stütz

### Schule

#### Reihenbilder (Bp.)



**Laufkippe als Aufgang oder in der Übung ist grundsätzlich erlaubt**

#### Optimalausführung:

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

#### Nicht-Anerkennung:

- Nichterreichen der Stützposition
- Stütz mit Unterarmen auf Holmen
- Arme kommen nacheinander zum Stütz

## Handstand Schule

**Bild**



### Optimalausführung:

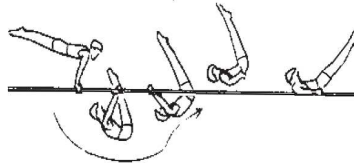
- 180° Schulterwinkel
- gestreckte Arme
- gestreckter Körper (kein Hohlkreuz)
- geschlossene Beine
- Haltedauer 2 Sekunden – Element gilt aber auch schon bei kurzer Fixierung

### Nicht-Anerkennung:

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

## Unterschwingung Schule

**Reihenbild**



### Optimalausführung:

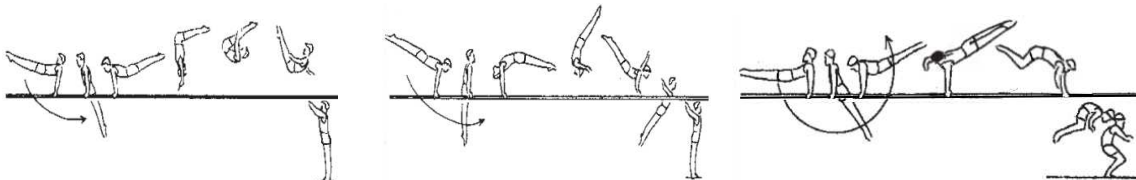
- Ausführung mit gestreckten Armen

### Nicht-Anerkennung:

- Nichterreichen einer Endposition (Oberarmhang oder Stütz)

## Salto oder Kreishocke Schule

**Reihenbilder**



### Optimalausführung Salto:

- Gestreckte, annähernd senkrechte Arme beim Lösen
- Körperschwerpunkt während des Saltos mind. Schulterhöhe

### Nicht-Anerkennung Salto:

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

### Optimalausführung Kreishocke:

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

### Nicht-Anerkennung Kreishocke:

- „Abdruck“ mit Füßen von einem Holm