



## Elementkatalog BARREN

Sprung in den Stütz und Vorschwung

4 Schwünge  
(2x vor- und 2x rückschwingen)

Außenquersitz (auch flüchtig)

Vorschwung in den Grätschsitz  
oder Oberarmkippe in den Grätschsitz

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

Oberarmstand (2 sek.)

Rolle vorwärts oder Rolle rückwärts

Kippe in den Stütz (freie Auswahl)

Schwungstemme vorwärts oder Schwungstemme  
rückwärts oder Handstand (auch flüchtig)

Abgang: Kehre oder Wende  
oder Kreishocke oder Salto