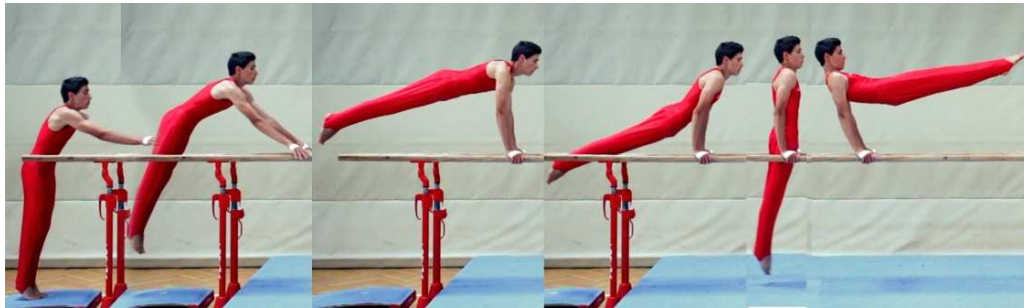


Leitbilder BARREN

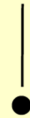
Grundlagen für die Bewertung der Elemente

Sprung in den Stütz und Vorschwung

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

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

Nicht-Anerkennung:

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

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

Reihenbild:



2x

Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Gestreckte Arme
- Vorschwung: 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)

Außenquersitz

Abbildung:



Kürzel Vorschlag



Optimalausführung:

- Gestrecktes hinteres Bein
- Mind. 90° gewinkeltes vorderes Bein
- Oberkörper aufrecht
- Kurze Fixierung oder flüssiges Weiterturnen

Nicht-Anerkennung:

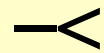
- Kein erkennbares Erreichen der Position

Vorschwung in den Grätschsitz

Reihenbild:



Kürzel Vorschlag



Optimalausführung:

- Vorschwung: Hüfte auf Schulterhöhe
- Gestreckte Beine bei Holmberührung
- Gestreckte Arme

Nicht-Anerkennung:

- Kein erkennbarer Vorschwung

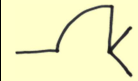
Oberarmkippe in den Grätschszitz

Reihenbild:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

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

Nicht-Anerkennung:

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

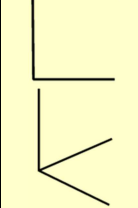
Winkelstütz (2 sek.) oder Grätschwinkelstütz (2 sek.)

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

Oberarmstand (2 sek.)

Abbildung:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Haltedauer 2 Sekunden
- In der Senkrechten gestreckter Körper
- Schultern auf Holmhöhe (Oberkante der Holme)

Nicht-Anerkennung:

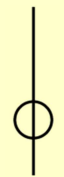
- Einhängen in Ellbogen
- Beugestütz (Ellbogen liegen am Körper an)
- Abweichung von der gestreckten Körperposition um mehr als 15°
- Starke Beugung des Hüftgelenks (mehr als 45°)
- Abdrücken mit den Beinen vom Holm
- Haltedauer unter 1 Sekunde

Flüchtiger Handstand

Abbildung:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

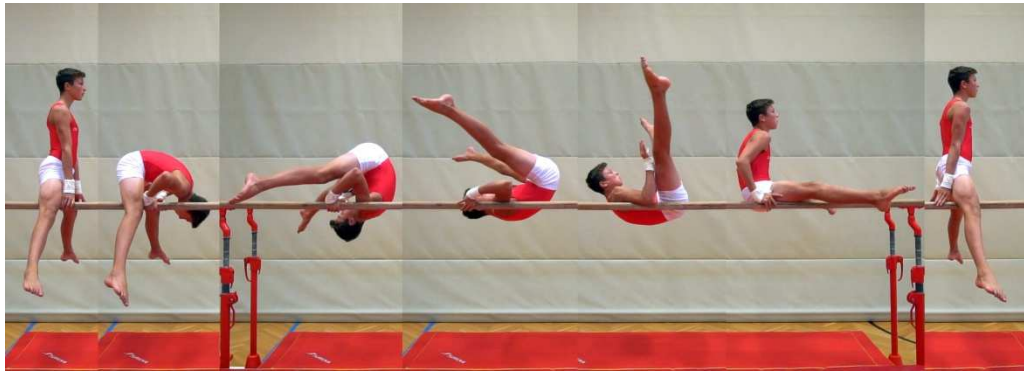
- 180° Schulterwinkel
- gestreckte Arme
- gestreckter Körper (kein Hohlkreuz)
- geschlossene Beine
- kurze Fixierung der Position

Nicht-Anerkennung:

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

Rolle vorwärts

Reihenbild:



Kürzel Vorschlag



Optimalausführung:

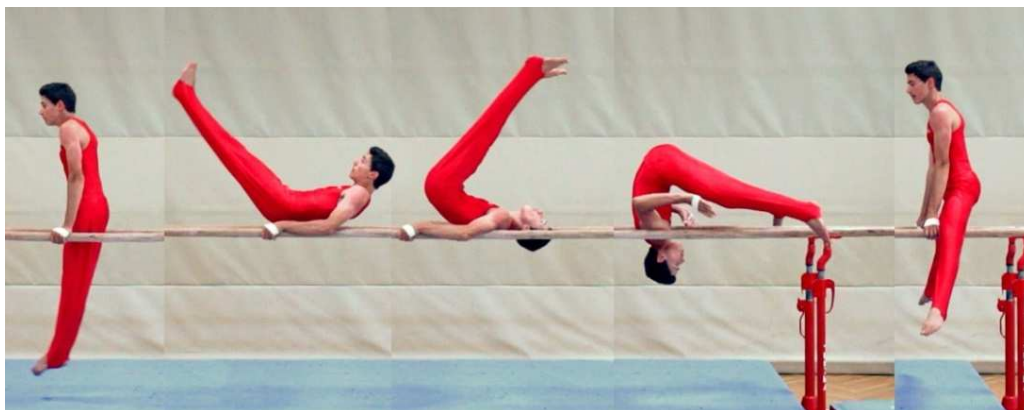
- Flüssige Rollbewegung
- Gestreckte Beine
- Hüfte stets über den Holmen
- Gleichzeitiger Einsatz der Arme

Nicht-Anerkennung:

- Einhängen in den Ellbogen
- Abdrücken mit den Beinen vom Holm

Rolle rückwärts

Reihenbild-Beispiel:



Kürzel Vorschlag



Optimalausführung:

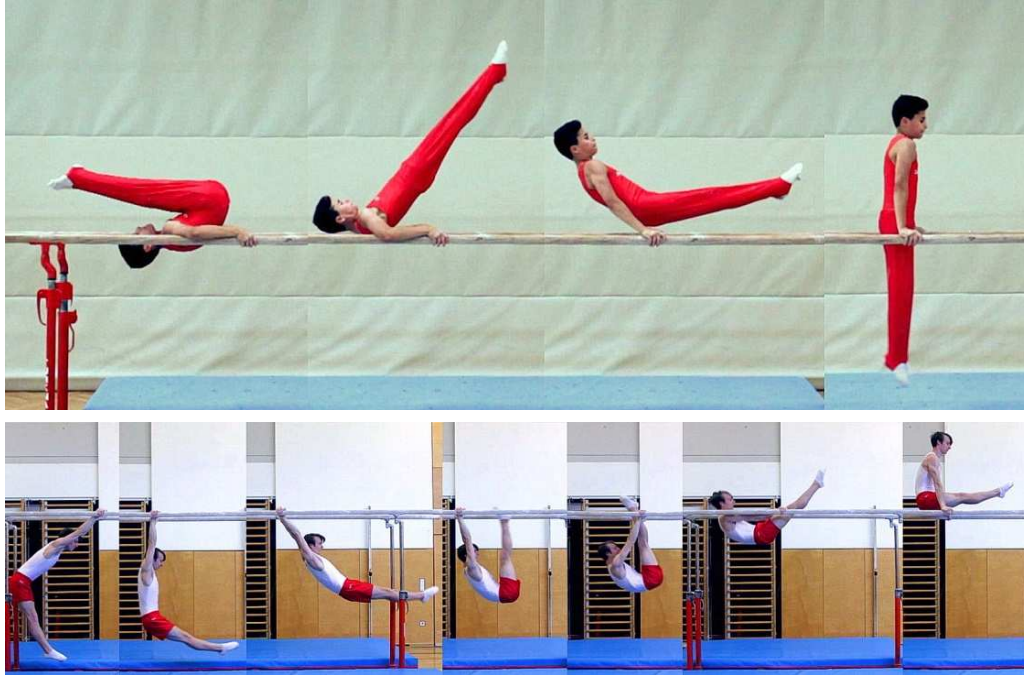
- Flüssige Rollbewegung
- Gestreckte Beine
- Hüfte stets über den Holmen (außer Rollen durch den Oberarmhang)
- Gleichzeitiger Einsatz der Arme

Nicht-Anerkennung:

- Nichterreichen der Endposition

Kippe in den Stütz (freie Auswahl)

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



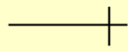
Schwungstemme vorwärts

Reihenbild:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Vorschwing: Hüfte auf Schulterhöhe

Nicht-Anerkennung:

- Nichterreichen des Stützes
- Schwungstemme zum Grätschsitz
- Beginn des Rückschwungs mit stark gebeugten Armen (mehr als 45° vom gestreckten Arm)

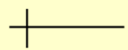
Schwungstemme rückwärts

Reihenbild:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

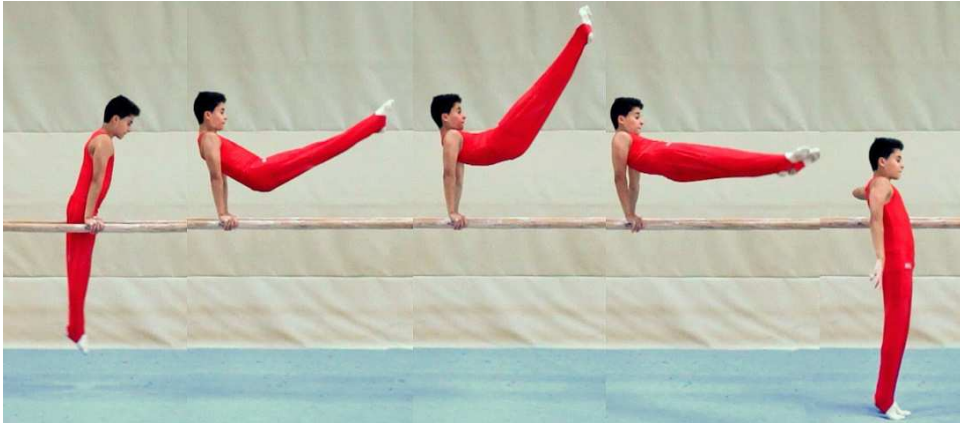
- Endposition mit gestreckten Armen und mindestens waagrecht, gestrecktem Körper

Nicht-Anerkennung:

- Nichterreichen des Stützes
- Beginn des Vorschwungs mit stark gebeugten Armen (mehr als 45° vom gestreckten Arm)

Kehre als Abgang

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

Reihenbild:



Kürzel Vorschlag

W

Optimalausführung:

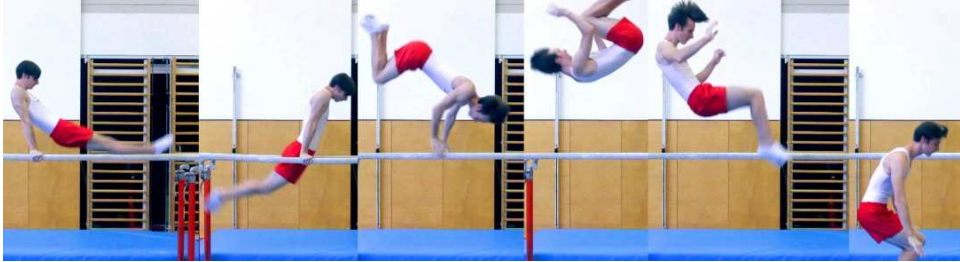
- Gestreckte, senkrechte Arme
- Rückschwung: gestreckter Körper mindestens 45° über der Waagrechten, dann beginnt die Auswärtsbewegung

Nicht-Anerkennung:

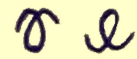
- Unterbrechung der Bewegung durch Berühren des Holmes
- Landung nicht zuerst auf den Füßen

Salto vorwärts *oder* rückwärts als Abgang

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel Vorschläge



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

Reihenbild:



Kürzel Vorschlag



Optimalausführung:

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

Nicht-Anerkennung:

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