

# B A R R E N

<b>P 5 – Barren – Variante A</b> <i>Geräthöhe: 1,20 m</i>						
Nr.	Ausschreibung Variante A	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Sprung in den Stütz;	0,2				
2	<b>Vorschung,</b> <b>Rückschwung</b> (waagrecht)	0,5 0,5	kein freier Vorschung ungenügender Rückschwung ungenügender Hüfteinsatz	X X X	X X X	X X X
3	Vorschung in den <b>Grätschsitz</b> , Arme in Seithalte, - 2 Sek. -;	0,2	Nachdrücken im Grätschsitz Haltezeit nicht erfüllt	X X	X X	X X
4	<b>Heben der Beine in den Winkelstütz</b> mit geschlossenen Beinen, Abschwung, <b>Rückschwung</b> (waagrecht), <b>Vorschung,</b> <b>Rückschwung</b> (waagrecht) <b>Vorschung</b>	0,5 0,5 0,5 0,5	Füße nicht über Hüfthöhe ungenügender Hüfteinsatz ungenügender Rückschwung	X X X	X X X	X X X
5	Rückschwung, <b>Wende</b> (mindestens 45°) in den Außenquerstand seitlings	0,5	ungenügende Höhe	X	X	X

<b>P 6 – Barren – Variante A</b> <i>Geräthöhe: 1,70 m bzw. stützhoch</i>						
Nr.	Ausschreibung Variante A	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Sprung in den Oberarmstütz: <b>Oberarm-Kippe</b> in den Grätschsitz	1,5	keine deutliche Kippbewegung	X	X	X
2	<b>Heben in den Oberarmstand</b> - 2 Sek. -; Abrollen <b>in den Grätschsitz</b>	0,5	keine gleichmäßige Aufwärtsbewegung senkrechte Lage nicht erreicht zu spätes Erfassen der Holme	X X X	X X X	X X X
3						
4	Einschwingen, <b>Rückschwung</b> (über waagrecht), <b>Vorschung,</b> <b>Rückschwung</b> (über waagrecht) <b>Vorschung;</b>	1,5 1,5	ungenügender Rückschwung mangelnde Schwungamplitude	X X	X X	X X
5	<b>Wende</b> rechts mit ½ Drehung rechts oder gegengleich in den Außenquerstand (mind. 45°)	0,5	ungenügende Höhe Drehung zu spät beendet	X X	X X	X X

<b>P 7 – Barren – Variante A</b> <i>Geräthöhe: 1,80 m bzw. stützhoch</i>						
Nr.	Ausschreibung Variante A	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Sprung in den Oberarmstütz, <b>Stemmaufschwung vorwärts</b> in den Stütz, <b>Rückschwung</b> (über waagrecht)	1,5 0,5	Füße unterhalb der Holme Überstreckung im Rückschwung Hüftwinkel >30° beim Vorschung Rückschwung zu niedrig	X X X	X X X	X X X
2	Vorschung in den <b>Winkelstütz</b> - 2 Sek. -,	0,5	„tiefe“ Lage	X	X	X
3	<b>Rückschwung</b> (über waagrecht) <b>Vorschung;</b>	1,5	Füße nicht über Hüfthöhe Hüftwinkel >30° beim Vorschung ungenügende Schwungamplitude	X X	X X	X X
4	Rückschwung, <b>Oberarmstand</b> , Abrollen zum <b>Stemmaufschwung rückwärts</b> (im Stütz Körper waagrecht)	0,5 0,5	senkrechte Lage nicht erreicht Zurücksetzen der Hände mangelnde Schwungamplitude	X X	X X	X X
5	<b>Vorschung</b> <b>Rückschwung</b> (mind. 45°) <b>Vorschung</b>	0,5 0,5 0,5	ungenügender Rückschwung mangelnde Schwungamplitude Hüftwinkel >30° beim Vorschung	X X X	X X X	X X X
6	Rückschwung, <b>Dreh-Hocke</b> in den Außenquerstand ohne Griff am Holm.	0,5	zusätzlicher Stütz nach Niedersprung Drehung nicht vollendet	X	X	X