

B A R R E N

| P 8 – Barren – Variante A <i>Geräthöhe: 1,80 m</i> | | | | | | |
|--|--|------|--|-------|---|---|
| Nr. | Ausschreibung Variante A | Wert | Fehlerhinweise | Abzug | | |
| | | | | k | m | g |
| 1 | Sprung in den Ellhang: Vorschung, Kippaufschwung vorwärts in den Stütz, Rückschwung mit gestrecktem Körper (über waagrecht); | 1,5 | - keine deutliche Kippbewegung aus dem Langhangverhalten | X | X | X |
| | | | - gebeugte Arme | X | X | X |
| | | 0,5 | - unzureichende Höhe der Hüfte | X | X | X |
| | | | - geringe Höhe beim Rückschwung | X | X | X |
| 2 | Vorschung, Rückschwung in den Handstand | 0,5 | - geringe Höhe beim Rückschwung | X | X | X |
| | | 0,5 | - keine gestreckte Körperhaltung | X | X | X |
| 3 | Senken in den Winkelstütz - 2 Sek. - ; | 0,5 | - Abstützen auf den Unterarmen Rhythmusstörung - unzureichende Halteposition | X | X | X |
| 4 | Heben in den Handstand mit gebeugter Hüfte und gebeugten Armen - 2 Sek. - ; | | - Schultervorlage | X | X | |
| | | | - Rhythmusstörung | X | X | |
| | | | - fehlerhafte Handstandposition | X | X | X |
| 5 | Abschwung, Vorschung, Rückschwung in den Oberarmstand; | 0,2 | - keine gleichmäßige | X | X | |
| | | 0,5 | - Abwärtsbewegung senkrechte Lage nicht erreicht | X | X | |
| 6 | Abschwingen vorwärts, Stemmaufschwung rückwärts in den Stütz, (Füße mind. in Höhe der Schulterwaagerechten); | 0,2 | - zu spätes Erfassen der Holme | X | X | |
| | | | - zurücksetzen der Hände | X | X | |
| | | | - Füße unter der Schulterwaagerechten | X | X | X |
| 7 | Vorschung, Rückschwung | 0,5 | - geringe Höhe beim Rückschwung | X | X | X |
| | | | - Überstreckung im Rückschwung | | X | X |
| | | 0,5 | - Rhythmusstörung | X | X | |
| 8 | Dreh-Hocke in den Außenquerstand ohne Griff am Holm. | 0,5 | - ungenügender Rückschwung Drehung nicht vollendet - Standfehler | X | X | X |

| P 9 – Barren – Variante A <i>Geräthöhe: 1,80 m</i> | | | | | | |
|--|--|------|--|-------|---|---|
| Nr. | Ausschreibung Variante A | Wert | Fehlerhinweise | Abzug | | |
| | | | | k | m | g |
| 1 | Sprung in den Ellhang: Vorschung, Kippaufschwung in den Stütz; | 1,5 | - keine deutliche Kippbewegung aus dem Langhangverhalten | X | X | X |
| | | | - gebeugte Arme | X | X | X |
| | | | - unzureichende Höhe der Hüfte | X | X | X |
| 2 | Rückschwung in den Handstand | 0,5 | - Handstandposition nicht erreicht | X | X | X |
| 3 | Felgabschwung in den Oberarmstütz; | 1,5 | - Bodenberührung - Füße unter Holmenhöhe | X | X | X |
| 4 | Stemmaufschwung rückwärts in den Stütz, (Füße mind. in Höhe der Schulterwaagerechten); | 0,5 | - zurücksetzen der Hände - Füße unter Schulterwaagerechten | X | X | X |
| 5 | Vorschung in den Winkelstütz - 2 Sek. - ; | 0,5 | - Abschwingen - Abstützen auf den Unterarmen - unzureichende Halteposition | X | X | X |
| 6 | Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gebeugten Hüften (Schweizer Handstand) - 2 Sek. - ; | 1,5 | - Schultervorlage - fehlende Handstandposition | X | X | |
| 7 | Vorschung, Rückschwung (mind. 45°); | 0,5 | - nicht in Schulterhöhe | X | X | X |
| | | | - gebeugte Beine | X | X | |
| | | | - unzureichende Schwungamplitude | X | X | X |
| 8 | Vorschung, Salto rückwärts gehockt in den Außenquerstand seitlings. | 1,5 | - fehlerhafte Körperpositionen - geringe Höhe | X | X | X |