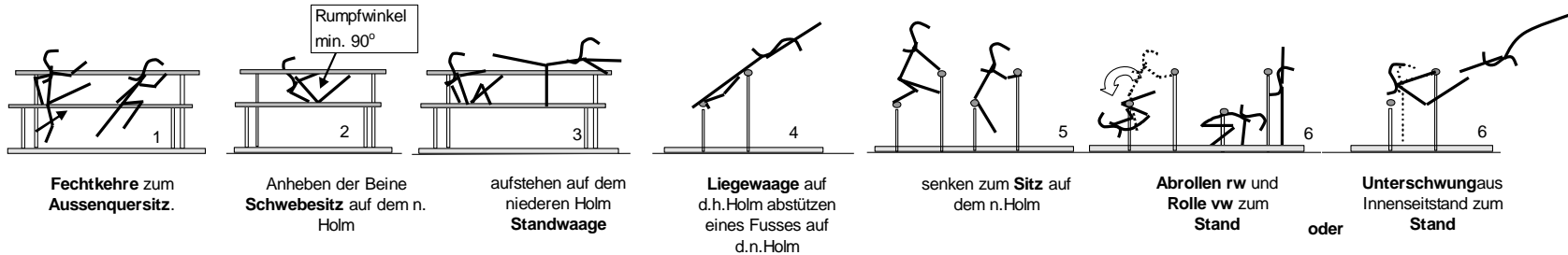


Schulstufenbarren **K1:**



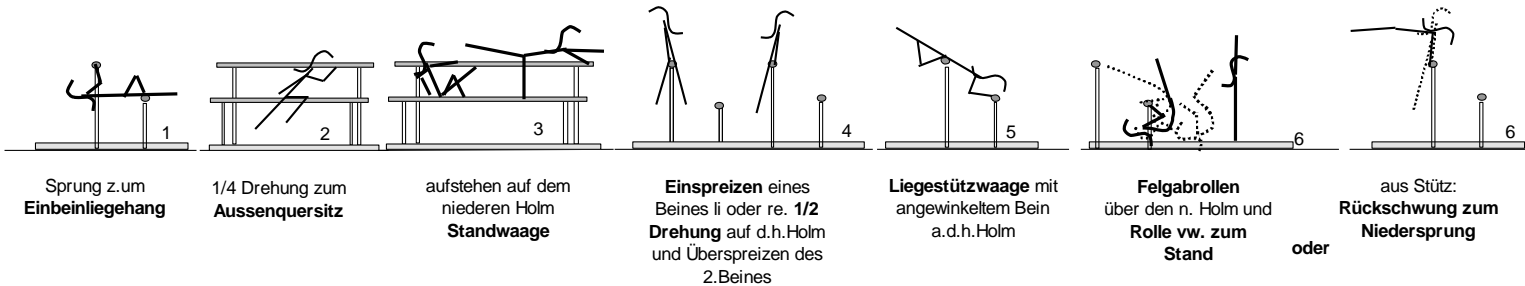
Teil	Text	klein	mittel	gross
		0.10 P	0.20 P	0.30 P
1	Fechtkehre zum Aussenquersitz (Aussenquersitz Armhaltung frei) Schwungbein min. 45° über d.n. Holm Bein in Verläng. d Oberkörpers Haltezeit (2 Sek)	max.	0.60	Punkt
		x	x	x
		x	x	x
			x	
2	Schwebesitz Rumpf - Beinwinkel min. 90° gerader Rücken Blick geradeaus Haltezeit (2 Sek)	max.	0.60	Punkt
		x	x	x
		x	x	
			x	
3	Standwaage (Armhaltung frei) Aufstehen flüssig und harmonisch Fuss mind. auf Schulterhöhe in C-Pose Haltezeit (2 Sek)	max.	0.60	Punkt
		x	x	x
		x	x	x
			x	

Teil	Text	klein	mittel	gross
		0.10 P	0.20 P	0.30 P
4	Liegewaage Der Körper bildet eine Linie Kopf in der Verlängerung Haltezeit (2 Sek)	max.	0.60	Punkt
		x	x	x
		x	x	
			x	
5	senken zum Sitz Absitzen flüssig und harmonisch Nichtstandbein gestreckt	max.	0.60	Punkt
		x	x	x
		x	x	x
6	Abrollen rw, und Roll vw z. Stand flüssige Rollbewegung kompakte Hocke Standfehler Körper gestreckt (abmelden)	max.	0.60	Punkt
		x	x	
		x	x	x
		x	x	x
		x	x	
6	Unterschwing Beim Unterschwing leichte C-Pose Hüfte mind. auf Holmenhöhe Standfehler	max.	0.60	Punkt
		x	x	
		x	x	x
		x	x	x

Ergänzung Stufenbarrenübung März 2007
K1:
 Fechtkehre: beidbeiniger oder einbeiniger Absprung erlaubt
 Für die Fechtkehre dürfen 2 oder 3 Matten benutzt werden
 Rollen bei Abgängen müssen nicht der Rolle vom K1 entsprechen
 Griffwechsel müssen nicht gleichzeitig mit beiden Händen gemacht werden

Für die Präsentation der ganzen Übung kann bis zu max. 1.00 Punkte abgezogen werden
 Höchstnote 10.00 Punkte Tiefstnote 6.00 Punkte

Schulstufenbarren **K2:**



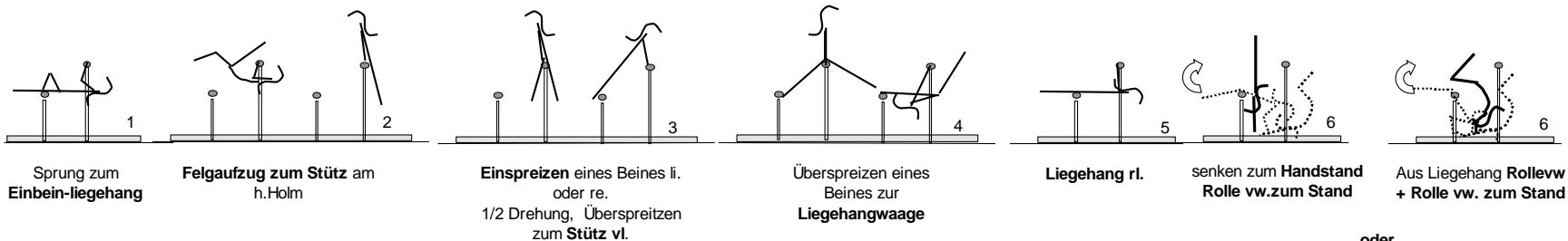
Teil	Text	klein	mittel	gross
		0.10 P	0.20 P	0.30 P
1	Einbeinliegehang Abspr. zum Liegehg. beidbeinig Liegehang: gestreckter Körper	max. 0.60 Punkt		
		x	x	x
2	Aussenquersitz (Armhaltung frei) Haltezeit (2 Sek) Bein in Verläng. d Oberkörpers	max. 0.60 Punkt		
		x	x	x
3	Standwaage (Armhaltung frei) Aufstehen flüssig und harmonisch Fuss mind.auf Schulterhöhe in C-Pose Haltezeit (2 Sek)	max. 0.60 Punkt		
		x	x	x
4	Einspreizen 1/2 Drehung Griffwechsel nach überspreizen abheben des gestreckten Beines Schultern in der Senkrechten Stütz auf h. Holm (2 Sek)	max. 0.60 Punkt		
		x	x	x

Teil	Text	klein	mittel	gross
		0.10 P	0.20 P	0.30 P
5	Liegestützwaage Körper bildet eine Linie Kopf in der Verlängerung Haltezeit (2 Sek)	max. 0.60 Punkt		
		x	x	x
6	Felgabrollen + Rolle vw zum Stand Oberkörper am n.Holm Flüssige Rollbewegung Beine gestreckt Körper gestreckt (abmelden)	max. 0.60 Punkt		
		x	x	x
6	Rückschwung z. Nierersprung Am Ende des Rückschwungs I-Pose Füsse mind auf Holmenhöhe Landung (S-Pose) Standfehler	max. 0.60 Punkt		
		x	x	x

Ergänzung Stufenbarrenübung März 2007
K2:
 Das Einspreizen (Bild 4) muss direkt aus der Standwaage erfolgen
 Rollen bei Abgängen müssen nicht der Rolle vom K1 entsprechen
 Griffwechsel müssen nicht gleichzeitig mit beiden Händen gemacht werden

Für die Präsentation der ganzen Übung kann bis zu max. 1.00 Punkte abgezogen werden
 Höchstnote 10.00 Punkte Tiefstnote 6.00 Punkte

Schulstufenbarren **K3:**



Teil	Text	klein 0.10 P	mittel 0.20 P	gross 0.30 P
1	Sprung zum Einbeinliegehang	max.	0.60	Punkt
	Abspr. zum Liegeh. beidbeinig Liegehang: gestreckter Körper	x x	x x	x
2	Felgaufzug z. Stütz am h. Holm	max.	0.60	Punkt
	Beine gestreckt	x	x	
	Kopf im Nacken	x	x	
	Felgaufzug flüssig	x	x	x
	Endposition im Stütz	x	x	x
Körper im Stütz gestreckt	x	x	x	
3	Einspreizen eines Beines li oder re	max.	0.60	Punkt
	Griffwechsel nach überspreizen	x		
	abheben des gestreckten Beines Schultern in der Senkrechten	x x	x x	x
4	Liegehangwaage	max.	0.60	Punkt
	Arme gestreckt	x	x	
	Beine gestreckt	x	x	
	Spreizung mind. 90°	x	x	x
	Haltezeit (2 Sek.)		x	

Teil	Text	klein 0.10 P	mittel 0.20 P	gross 0.30 P
5	Liegehang rl.	max.	0.60	Punkt
	Körper gestreckt bildet eine Linie	x	x	x
	Kopf in der Verlängerung Haltezeit (2 Sek)	x x	x x	
6	Handstand , Rolle vw. zum Stand	max.	0.60	Punkt
	Handstand in I Pose	x	x	
	Rolle vw.harmonisch und flüssig	x	x	x
	Standfehler	x	x	x
Körper gestreckt (abmelden)	x	x		
6	Aus Liegehang Rolle vw. und Rolle vw. zum Stand	max.	0.60	Punkt
	flüssige Rollbewegung	x	x	x
	Standfehler	x	x	x
	Körper gestreckt (abmelden)	x	x	

oder

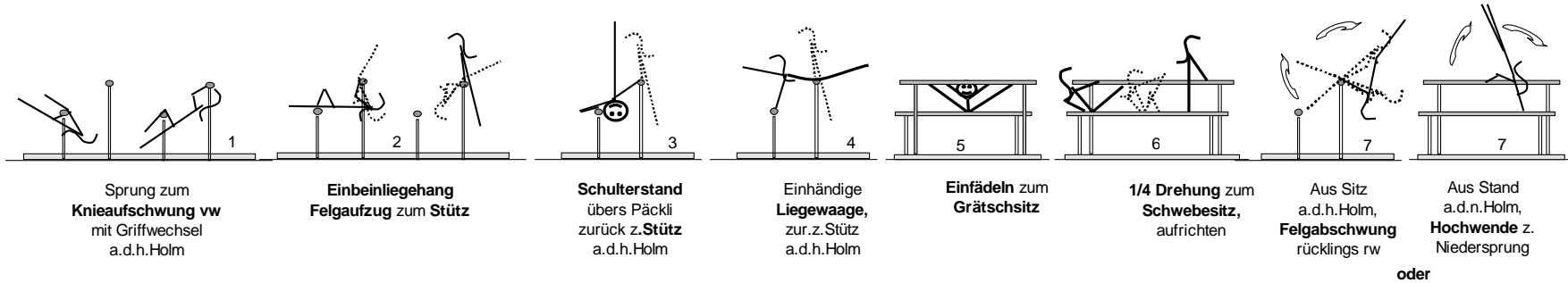
Ergänzung Stufenbarrenübung März 2007
K3:
 Handstand Rolle vw. Gibt kein Abzug wenn
 Füße am hohen Holm ankommen

 Rollen bei Abgängen müssen nicht der Rolle
 vom K1 entsprechen

Für die Präsentation der ganzen Übung kann bis zu max. 1.00 Punkte abgezogen werden
 Höchstnote 10.00 Punkte Tiefstnote 6.00 Punkte

Schulstufenbarren

K4:



Teil	Text	klein	mittel	gross
		0.10 P	0.20 P	0.30 P
1	Sprung z. Knieaufschwung	max.	0.50	Punkt
	Körper gestreckt	x	x	x
	Kopf im Nacken	x	x	
	flüssiger Knieaufschwung	x	x	
2	Einbeinliegehang , Felgaufzug	max.	0.50	Punkt
	Beine gestreckt	x	x	
	Kopf im Nacken	x	x	
	Felgaufzug flüssig	x	x	x
	Endposition im Stütz	x	x	x
Körper im Stütz gestreckt	x	x	x	
3	Schulterstand	max.	0.50	Punkt
	fließendes heben zum Schulterstand	x	x	x
	I-Pose im Schulterstand	x	x	x
	Haltezeit (2 Sek)		x	
4	Liegwaage (Armhaltung frei)	max.	0.50	Punkt
	Arme gestreckt	x	x	
	Blick nach vorne	x	x	
	leichte C-Pose	x	x	x
	Haltezeit (2 Sek)		x	

Teil	Text	klein	mittel	gross
		0.10	0.20	0.30 P
5	Einfädeln	max.	0.50	Punkt
	fließende und harmonische Bewegung	x	x	x
	Beine gestreckt	x	x	x
6	1/4 Drehung zum Schwebesitz	max.	0.50	Punkt
	Gerader Rücken	x	x	
	Blick geradeaus	x	x	
	Aufstehen flüssig und harmonisch	x	x	x
	Beine über n.Holm	x	x	x
	freier Arm Position frei			
7	Felgabschwung rl. rw.	max.	0.50	Punkt
	Senken rw.: Körper nicht gestreckt	x	x	x
	Arme nicht gestreckt	x	x	
	Harte oder zu tiefe Landung (S-Pose)	x	x	x
	Standfehler	x	x	x
	Griff am Holm nicht gelöst	x		
7	Hochwende	max.	0.50	Punkt
	Hochwende mind. 80°	x	x	x
	Stützarm gestreckt	x	x	
	Standfehler	x	x	x

Ergänzung Stufenbarrenübung März 2007
 K4:
 Rollen bei Abgängen müssen nicht der Rolle vom K1 entsprechen
 Griffwechsel müssen nicht gleichzeitig mit beiden Händen gemacht werden

Für die Präsentation der ganzen Übung kann bis zu max. 1.00 Punkte abgezogen werden
 Höchstnote 10.00 Punkte Tiefstnote 6.00 Punkte