

Leitbilder BARREN

Grundlagen für die Bewertung der Elemente

Sprung in den Stütz und Vorschwingung Basisstufe, Schule

Reihenbild:



Kürzel Vorschlag



Optimalausführung:

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

Nicht-Anerkennung:

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

4 Schwünge (2x vor- und 2x rückschwingen) Basisstufe, Schule

Reihenbild:



2x

Kürzel Vorschlag



Optimalausführung:

- Gestreckte Arme
- Vorschwingung: 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

Basisstufe, Schule

Abbildung:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

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

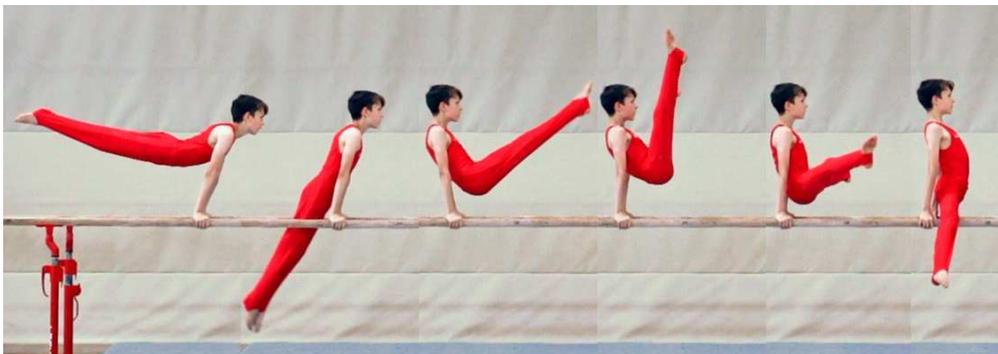
Nicht-Anerkennung:

- Kein erkennbares Erreichen der Position

Vorschwung in den Grätschsitz

Basisstufe, Schule

Reihenbild:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

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

Nicht-Anerkennung:

- Kein erkennbarer Vorschwung

Oberarmkippe in den Grätschsitz

Basisstufe, Schule

Reihenbild:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

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

Nicht-Anerkennung:

- Keine eindeutige Kippbewegung
- Grätschsitz 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.)

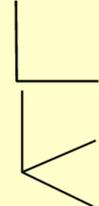
Basisstufe, Schule, Oberstufe

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.)

Basisstufe, Schule, Oberstufe

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°)
- Haltedauer unter 1 Sekunde

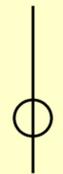
Flüchtiger Handstand

Basisstufe, Schule

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°

Handstand (2 sek.)

Oberstufe

Abbildung:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- 180° Schulterwinkel
- gestreckte Arme
- gestreckter Körper (kein Hohlkreuz)
- geschlossene Beine
- Haltedauer 2 Sekunden

Nicht-Anerkennung:

- Haltedauer unter 1 Sekunde (Oberstufe)
- Abweichung von der gestreckten Körperposition um mehr als 15°

Rolle vorwärts

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

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

Nicht-Anerkennung:

- Einhängen in den Ellbogen

Rolle rückwärts

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel Vorschlag



Optimalausführung:

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

Nicht-Anerkennung:

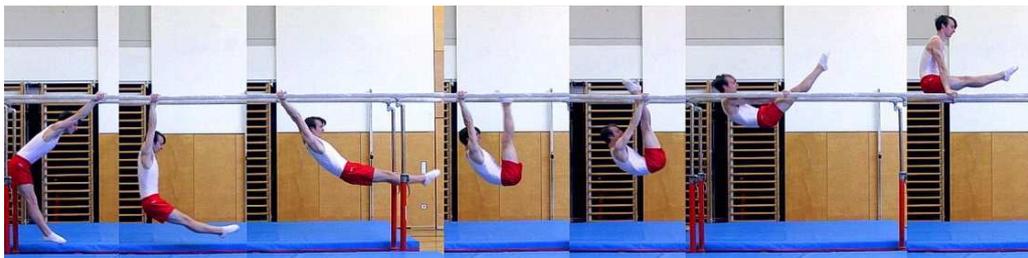
- Nichterreichen der Endposition



Kippe in den Stütz (freie Auswahl)

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbilder:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Ausführung mit gestreckten Armen
- Endposition im Stütz mit gestreckten Armen
- direkter hoher Rückschwung möglich

Nicht-Anerkennung:

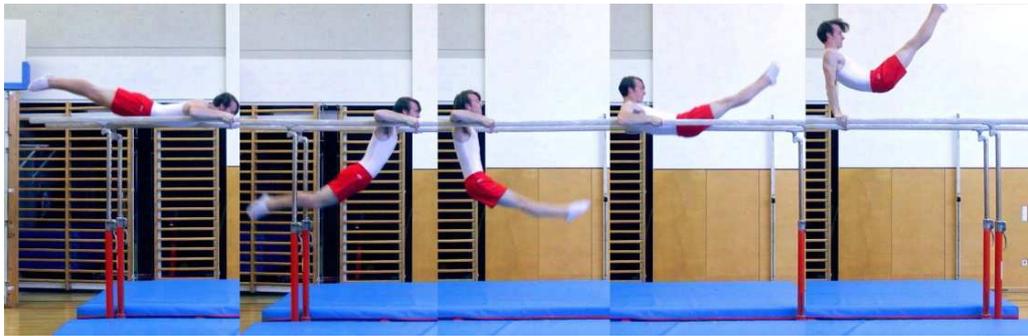
- Stütz wird nicht erreicht
- Stark gebeugte Arme (mehr als 45° vom gestreckten Arm)
- Stütz mit Unterarmen auf Holmen
- Arme kommen nacheinander zum Stütz
- Landung im Grätschsitz



Schwungstemme vorwärts

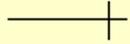
Basisstufe, Schule, Oberstufe

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

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Endposition mit gestreckten Armen und mindestens waagrecht, gestrecktem Körper

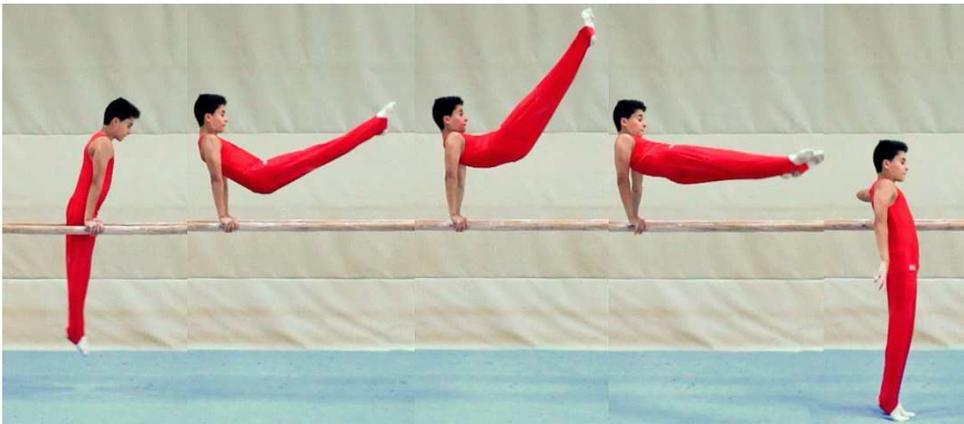
Nicht-Anerkennung:

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

Kehre als Abgang

Basisstufe, Schule

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

Basisstufe, Schule

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

Basisstufe, Schule, Oberstufe

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

Basisstufe, Schule, Oberstufe

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

Unterschwung (auch als Aufgang)

Oberstufe

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel Vorschlag



Optimalausführung:

- Ausführung mit gestreckten Armen
- Flüssige Bewegungsausführung

Nicht-Anerkennung:

- Nichterreichen einer Endposition (Oberarmhang, Stütz)

Handstand mit 1/2 Drehung

Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel Vorschlag



Optimalausführung:

- Flüssige Bewegungsausführung mit zwei Griffkontakten
- Gerade (gestreckte) Körperposition während der Drehung
- Beenden der Drehung im Handstand

Nicht-Anerkennung:

- Nichterreichen einer Handstandposition mit Griff beider Hände nach der Drehung