

2.8 Barren P1 bis P10

2.8.1 Allgemeine Hinweise:

- Die Barrenübungen können bis zur P 4 auch von Mädchen alternativ zum Schwebebalken geturnt werden.
- Ein Sprungbrett ist als Absprunghilfe erlaubt.
- Die Geräthöhe bei P1 bis P5 beträgt 1,20 m ab Boden.

2.8.2 Technische Hinweise

Außenquersitz und Niedersprung

Das Vorschwingen in den Außenquersitz soll nur kurz die Position zeigen, der Niedersprung wird zur „Sitzseite“ mit „Oberschenkelabdruck des Sitzbeines“ in den Stand mit Holmfassen geturnt

Einschwingen aus dem Außenquersitz

Das Einschwingen aus dem Außenquersitz zum Ein- und Rückschwingen wird durch das Vorschwingen des hinteren gestreckten Beines mit Abdruck vom Oberschenkel des vorderen Beines erreicht. Die weitere Folge ist wie bei P1.

Vorschwing in den Grätschsitz und Heben in den Winkelstütz

Beim Vorschwingen in den Grätschsitz muss nach dem Vorschwing das „Senken“ in den Grätschsitz abgebremst werden. Die Winkelstützposition kann durch einen leichten Oberschenkelabdruck unterstützt werden oder die Beine werden mit Kraft in die horizontale Position gehoben und kurz angehalten.

Abschwingen aus dem Winkelstütz, Rück- und Vorschwing mit Kehre und 1/4 LAD einwärts (zum Barren) in den Außenseitstand vorlings

Aus dem Winkelstütz muss die Hüfte vor dem Abschwingen nach vorn geschoben werden. Beim Passieren der Stützensenkrechten erfolgt ein kräftiger Beinschwung rückhoch mit Schulterverlagerung nach vorn. Im Vorschwing werden ab der Stützensenkrechten die Beine mit leichter Schulterrückverlagerung vorhoch beschleunigt und zur Landeseite hin geschwungen. Die Dreheinleitung beginnt von den Füßen aus und wird durch Abdruck mit der drehentfernten Hand zur Landeseite unterstützt. Die 1/4 LAD sollte spätestens in der horizontalen Position beendet sein, sodass beide Hände den Holm fassen können bevor die Füße im Stand vorlings Kontakt haben.

Vorschwing mit Grätschen und Schließen der Beine zum Rück- und Vorschwing mit Kehre in den Außenquerstand seitlings

Der Vorschwing muss mit Beinbeschleunigung erfolgen und mit geringer Hüftbeugung zum Grätschen etwa in Schulterhöhe führen. Beim Rück- und Vorschwing werden die Beine wieder in der Stützensenkrechten beschleunigt. Die Kehre wird mit dem seitlichen Schwingen über den „Landeolm“ geturnt und führt mit seitlichem Abdruck der Hände und Griff der barrennahen Hand in den Außenquerstand seitlings.

Aus dem Grätschsitz: Oberarm-Rolle vorwärts in den Grätschsitz

Griff der Hände direkt vor den Oberschenkeln, Auflegen der Oberarme und Einleiten der Rollbewegung vorwärts (kein Oberarmstand). Ziehen bzw. Heben des Gesäßes mit gegrätschten Beinen über die Oberarmauflage. Lösen der Hände und Beenden der Rolle vorwärts bis in den Grätschsitz, die Hände ergreifen die Holme hinter den Oberschenkeln. Ein deutliches Nachdrücken zum Aufrichten sollte vermieden werden.

Vorschwung in die „hohe“ Kipplage

Beim Schwingen aus dem Oberarmstütz (Oberarmhang) muss der Körper leicht überstreckt bleiben bis die Hüfte die Hangsenkrechte unter dem Oberarmstütz nach vorn passiert. In diesem Moment werden die Beine schnell nach vorn oben geschwungen, um kurz vor dem höchsten Punkt die Hüfte zu strecken und sofort danach die Hüfte in die Oberarm-Kipplage beugen zu können.

Rückschwung und Wende in den Außenquerstand rechts (oder links seitlings)

Hoher Rückschwung in die Überstreckung. Dabei wird der Körper über den rechten Holm und die Schulter vor dem Stütz nach vorn verlagert. Die linke Hand stützt vor der rechten Hand im Zwiagriff. In dieser Position sollte der Körper einen Bruchteil einer Sekunde gehalten werden. Vor dem Abschwingen nach außen neben dem rechten Holm wird der Stütz der rechten Hand gelöst, und die linke Hand übernimmt die Stützfunktion bis der Körper im Außenquerstand rechts seitlings ist.

Oberarm-Kippe in den Grätschsitz

Dieses Element ist eine erleichterte Form der Oberarm-Kippe in den Stütz; die Positionen und Zeitpunkt der Aktionen sind gleich.

Beim Hüftbeugen in die Oberarm-Kipplage wird die Hüfte minimal vor die Oberarmauflage gedreht. Die Hüfte darf dabei nicht unter die Holme gesenkt werden. Aus der Maximalbeugung der Hüfte erfolgt eine schnellkräftiger Beinschwung vorhoch, der kurz nach etwa 90° Hüftwinkel abrupt abgebremst wird. Mit Beginn des Abbremsens drücken die Arme schnellkräftig auf die Holme, sodass der Körper in den Stütz gelangt. Im Stütz werden die Beine gegrätscht, um in den Grätschsitz zu kommen.

Vorschwung - Rückschwung

Beim Durchschwingen der Stützensenkrechten im Vorschwung beginnt ein schnellkräftiger kurzer Vorschwung der Beine. Dabei verlagern sich die Schultern geringfügig nach hinten, und dadurch erfolgt das Öffnen des Arm-Rumpfwinkels.

Beim Durchschwingen der Stützensenkrechten im Rückschwung erfolgt ein schnellkräftiger Beinschwung rückhoch, und die Schultern verlagern sich dabei nach vorn.

Aus dem Oberarmstand: Abschwingen vorwärts in den Oberarmstütz (Oberarmhang)

Das Abschwingen kann auf drei verschiedene Arten geturnt werden:

- a) aus dem Oberarmstand zuerst Hüftbeugen in die flüchtige Kipplage mit Umgreifen
- b) zuerst umgreifen, um danach mit einem leichten Hüftwinkel abzuschwingen
- c) zuerst umgreifen, um danach in der ersten Abschwungphase im Körper überstreckt zu sein

Hier wird die Möglichkeit b) vorgestellt, da sie einfacher zu erlernen ist.

Im Oberarmstand wird das Gewicht leicht vor die Oberarmauflage verlagert. Dabei wird der Kopf auf die Brust genommen, die Hüfte leicht gebeugt und nach vorn umgegriffen. In dieser kontrollierbaren Hüft-Position schwingt der Körper abwärts bis die gebeugte Hüfte die Stützensenkrechte und der Oberarmauflage passiert.

Oberarm-Stemmaufschwung rückwärts (Schwungstemme rückwärts)

Beim Abschwung im Oberarmstütz sollte der Ellbogenwinkel nicht größer als 90° und der Hüftwinkel etwa 45° sein, wenn die Füße die Senkrechte unter dem Oberarmstütz passieren. In diesem Moment erfolgt beim Rückschwung ein schnellkräftiger Beinschwung rückhoch in die Überstreckung mit „Blockieren“, bis die Hüfte die Holme nach „oben“ passiert. Mit Beginn des „Blockierens“ drücken die Arme kräftig nach unten-hinten, und die Schulter wird dabei nach vorn verlagert, sodass der überstreckte Körper in den Stütz mit Vorlage „gestemmt“ werden kann.

Oberarm-Stemmaufschwung vorwärts (Schwungstemme vorwärts)

Im Oberarmstütz sollte der Körper vor dem Abschwung eine leichte „Rundposition“ haben und der Ellbogenwinkel etwa 90° betragen. Bei etwa 45° beginnt aus der „Rundposition“ eine Veränderung zur leichten Überstreckung bis zur Stützensenkrechten (Oberarmstütz). Beim Passieren der aktiv überstreckten Hüfte beginnt in dieser Position ein schnellkräftiger Beinschwung vorhoch, der mit einem kräftigen Armdruck nach unten-hinten den Körper in den Stütz bringt (Stemmbewegung) und der hintere Arm-Rumpf-Winkel wird geöffnet. Die Hüfte sollte nach dem Stemmen nahezu in Schulterhöhe sein.

Aus dem Vorschwung im Hang mit Ellgriff: Kippaufschwung (Ellhangkippe)

Aus dem Außen- oder Innenquerstand, Absprung in den Ellhang und Vorschwung mit gebeugter Hüfte. Am Ende des Vorschwung werden der ARW und BRW gestreckt.

Am Umkehrpunkt erfolgt das schnelle Beugen der Hüftgelenke in den Kipphang. Die Maximalbeugung im Kipphang muss beim Passieren der Hangsenkrechten der Hüfte zum Griff erreicht sein. In diesem Moment erfolgt das schnellkräftiges Hüftstrecken mit „Blockieren“ und Druck der gestreckten Arme in den Stütz.

Dreh-Hocke rechts in den Außenquerstand rechts seitlings (oder links) (Kreishocke)

Hoher Rückschwung (Füße über Kopfhöhe) mit leichter Vorlage der Schultern. Vor dem Umkehrpunkt Abdruck von der linken Hand und Verlagerung des Körpergewichts auf den rechten Arm. Dabei wird der Stütz des linken Arms gelöst, und die Beine werden angehockt. Der Körper schwingt mit einer $1/2$ LAD über beide Holme um den Stützarm und kommt in den Außenquerstand rechts seitlings. Die rechte Hand löst vor der Landung den Stütz und greift zur Standsicherung wieder den Holm.

Schwingen in den Handstand

Beim Rückschwung in den Handstand sollte beim Passieren der Stützensenkrechten ein kurzer Beinschwung rückhoch erfolgen. Eine Überstreckung beim Rückschwung ist dabei nicht erwünscht. Der Handstand sollte 2 Sekunden gehalten werden.

Vorschwung, Kehre rechts mit $1/2$ LAD rechts (Kehrwende)

Die $1/2$ LAD kann sowohl auswärts (nach außen; vom Barren weg) oder einwärts (nach innen; zum Barren hin) geturnt werden. Gefordert in der P8 ist die LAD nach außen.

Der Vorschwung muss mit Beinbeschleunigung beim Passieren der Senkrechten und mit geringer Hüftbeugung erfolgen. Das seitlichen Schwingen mit seitlichem Abdruck der Hände sollte kurz vor dem höchsten Punkt zu einer „Entlastung im Stütz“ führen, damit die $1/2$ LAD fast „geflogen“ geturnt werden kann, um den mit der zuletzt stützenden Hand in den Außenquerstand umgreifen zu können.

Überschlag (Salto) rückwärts gehockt oder gestreckt

Der Salto rückwärts gestreckt aus dem Vorschwung dürfte leichter zu turnen sein, als der gehockte. Deshalb wird nur der „gestreckte“ beschrieben.

Im Abschwung sollte der Körper bei Passieren der Stützensenkrechten eine Aktivüberstreckung der vorderen Muskelschlinge aufweisen. In diesem Moment beginnt der schnellkräftige kurze Beinschwung vorhoch mit seitlicher Stützverlagerung zur Landeseite und leichter Schulterrücklage. Wenn die Hüfte des gebeugten Körpers die Schulter nach oben passiert, wird mit beiden Händen von den Holmen seitlich abgedrückt und der Stütz aufgegeben. Während der Flugphase wird der Körper gestreckt, Blickorientierung wird zum Boden gesucht und der Stand vorbereitet. Soll der Salto rückwärts gehockt geturnt werden, darf die Hockphase nur kurz sein, und der Körper muss vor der Landung mit Blickorientierung zur Landung gestreckt werden.

P1A - Barren

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Aus dem Innenquerstand auf einem kleinen Kasten: Absprung in den Stütz und Vorschwung in den Außenquersitz rechts oder links,	<ul style="list-style-type: none"> - Vorschwung nicht hoch genug - ohne Körperspannung 	X	X	-
2.	Niedersprung zum Außenquerstand seitlings mit Halten der gerätenahen Hand am Barrenholm.	<ul style="list-style-type: none"> - kein Oberschenkelabdruck - Standfehler 	X	-	-

P2A - Barren

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Aus dem Innenquerstand auf einem kleinen Kasten: Absprung in den Stütz und Vorschwing in den Außenquersitz rechts oder links,	<ul style="list-style-type: none"> - Vorschwing nicht hoch genug - ohne Körperspannung 	X	X	-
2.	Vorschwing, Einschwingen in die Holmengasse, Rückschwung, Vorschwing in den Außenquersitz links oder rechts, (gegengleich zu 1.)	<ul style="list-style-type: none"> - zu geringes Vorschwingen des gestreckten Beines - kein Oberschenkelabdruck - Füße nicht über Holmhöhe - ungenügender Hüfteinsatz 	X	-	-
3.	Niedersprung zum Außenquerstand seitlings mit Halten der gerätnahen Hand am Barrenholm.	<ul style="list-style-type: none"> - kein Oberschenkelabdruck - Standfehler 	X	-	-

P3A - Barren

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Aus dem Innenquerstand auf einem kleinen Kasten: Ausholen mit einem Schwungbein und Vorschwung mit Absprung vom Standbein zum	- zu geringes Schwungholen	X	-	-
2.	Vorschwung in den Grätschsitz,	- ungenügender Hüfteinsatz - ungenügende Körperstreckung im Grätschsitz	X X	X -	- -
3.	Heben in den Winkelstütz,	- kein erkennbarer Halt - BRW keine 90°	X X	- X	- -
4.	Einschwingen zum Rückschwung,	- zu geringer Hüfteinsatz - Füße nicht in Holm höhe	X X	- X	- -
5.	Vorschwung Kehre mit $\frac{1}{4}$ LAD einwärts in den Außenquerstand vorlings.	- zu geringe Höhe - zu geringer Hüfteinsatz - zu späte Einleitung der LAD - Standfehler	X X X X	- - X -	- - - -

P4A - Barren

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Aus dem Innenquerstand auf einem kleinen Kasten: Absprung zum	- kein ruhiger Stand	X	-	-
2.	Vorschwung, Rückschwung, Vorschwung mit Grätschen und Schließen der Beine,	- Vor- u. Rückschwung nicht über Holm höhe - kein deutliches Grätschen der Beine	X X	- X	-
3.	Rückschwung , Vorschwung und Kehre in den Außenquerstand seitlings.	- zu geringe Vorschwunghöhe - zu geringer Hüfteinsatz - Standfehler	X X X	- X -	- - -

P5A - Barren

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Sprung in den Stütz: Vorschwung, Rückschwung	<ul style="list-style-type: none"> - Füße nicht über Holmhöhe - Ungenügender Hüfteinsatz 	X	X	X
2.	Vorschwung in den Grätschsitz, Arme in Seithalte – 2s –,	<ul style="list-style-type: none"> - kein freier Vorschwung - Berühren der Holme - zu kurze Haltezeit 	X	X	-
3.	Oberarmrolle vorwärts in den Grätschsitz,	<ul style="list-style-type: none"> - keine deutliche Rollbewegung - Nachdrücken im Grätschsitz 	X	X	-
4.	Heben der Beine, Ab- und Rückschwung, Vorschwung, Rückschwung, Vorschwung,	<ul style="list-style-type: none"> - Füße nicht über Hüfthöhe - Ungenügender Hüfteinsatz 	X	X	-
5.	Rückschwung, Wende in den Außenquerstand seitlings.	<ul style="list-style-type: none"> - Füße nicht über Schulterhöhe - Standfehler 	X	X	X

P6A - Barren

Gerätehöhe: 1,70 m

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Sprung in den Oberarmhang: Vorschwung in die hohe Kipplage,	- kein schnellkräftiger Beineinsatz - Hüfte nicht deutlich über Holmhöhe	X	X	X
2.	Oberarmkippe in den Grätschsitz,	- keine deutliche Kippbewegung	X	X	X
3.	Heben in den Oberarmstand – 2s –,	- keine gleichmäßige Aufwärtsbewegung - senkrechte Lage nicht erreicht - zu kurze Haltezeit	X	X	X
4.	Abschwingen vorwärts mit leichtem Hüftbeugen, Rückschwung, Stemmaufschwung rückwärts in den Stütz,	- zu spätes Erfassen der Holme - Zurücksetzen der Hände - mangelnde Schwungamplitude	X	X	- - X
5.	Vorschwung, Rückschwung, Wende mit ½ LAD einwärts in den Außenquerstand seitlings.	- Füße nicht über Schulterhöhe - Ungenügender Hüfteinsatz - falsche Drehrichtung - Drehung nicht beendet	X X - X	X X X X	- X - X

P7A - Barren

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Sprung in den Oberarmhang: Vorschung, Stemmaufschwung vorwärts in den Stütz, Rückschwung mindestens 45°	- Hüftwinkel > 30° beim Vorschung - Füße unterhalb der Holme - Überstreckung im Rückschwung	X X X	X - X	X - X
2.	Vorschung in den Winkelstütz – 2s –,	- Beine unter waagrecht - zu kurze Haltezeit	X X	X X	X n.g.
3.	Rückschwung, Vorschung,	- Füße nicht über Schulterhöhe - Ungenügender Hüfteinsatz	X X	X X	- X
4.	Rückschwung und Vorgrätschen der Beine in den Grätschwinkelstütz – 2s –,	- Beine nicht waagrecht - zu kurze Haltezeit	X X	X X	- n.g.
5.	Heben in den Oberarmstand – 2s –,	- Überstreckung - zu kurze Haltezeit	X X	X X	- n.g.
6.	Senken zum Stütz, Vorschung, Rückschwung, Vorschung,	- Füße nicht über Schulterhöhe - Ungenügender Hüfteinsatz	X X	X X	- X
7.	Rückschwung zur Drehhocke in den freien Außenquerstand seitlings.	- Füße unter Schulterhöhe - zusätzlicher Stütz nach dem Niedersprung - Standfehler	X - X	X X X	- - X

P7B - Barren

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Sprung in den Stütz – Barrenmitte – und Heben der Beine zum Vorschwing, Rückschwung – mind. 45°, Vorschwing, Rückschwung – mind. 45°,	- Füße unterhalb der Holme - Überstreckung im Rückschwung - Hüftwinkel > 30° beim Vorschwing	X X X	- X X	- X X
2.	Vorschwing zum Spitzwinkelstütz – 2s –,	- zu „tiefe“ Lage - zu kurze Haltezeit	X X	X X	X n.g.
3.	Rückschwung, Vorschwing, Rückschwung, Vorschwing,	- Füße nicht über Schulterhöhe - Ungenügender Hüfteinsatz	X X	X X	- X
4.	Rückschwung und Vorgrätschen der Beine in den Grätschinkelstütz – 2s –,	- Beine nicht waagrecht - zu kurze Haltezeit	X X	X X	- n.g.
5.	Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen – 2s –,	- Schultervorlage - Überstreckung - zu kurze Haltezeit	X X X	X X X	- - n.g.
6.	Senken zum Vorschwing, Rückschwung, Vorschwing,	- Füße nicht über Schulterhöhe - Ungenügender Hüfteinsatz	X X	X X	- X
7.	Rückschwung mit ¼ LAD vorwärts in den flüchtigen Handstand auf einem Holm und Niedersprung mit ¼ LAD in der gleichen Richtung in den freien Außenquerstand.	- keine Handstandposition auf einem Holm - zusätzlicher Stütz nach Niedersprung - Standfehler	- - X	X X X	- - X

P8A - Barren.

	.Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Sprung in den Ellhang: Vorschung und Kippaufschwung vorwärts in den Stütz, Rückschwung mit gestrecktem Körper,	<ul style="list-style-type: none"> - keine deutliche Kippbewegung aus dem Langhangverhalten - gebeugte Arme - unzureichende Höhe der Hüfte 	X X X	X X X	X X X
2.	Vorschung, Rückschwung in den Handstand,	<ul style="list-style-type: none"> - Rückschwung nicht in den Handstand - Überstreckung im Rückschwung 	X X	X X	X X
3.	Grätschen der Beine und Senken in den Grätschwinkelstütz – 2s –,	<ul style="list-style-type: none"> - Abstützen auf den Unterarmen - Rhythmusstörung - zu kurze Haltezeit 	X X X	X X X	X - n.g.
4.	Heben in den Handstand mit gebeugter Hüfte – 2s –,	<ul style="list-style-type: none"> - Schultervorlage - Überstreckung - zu kurze Haltezeit 	X X X	X X X	- - n.g.
5.	Senken in den Oberarmstand,	<ul style="list-style-type: none"> - keine gleichmäßige Abwärtsbewegung - Oberarmstand nicht senkrecht 	X X	X X	X X
6.	Abrollen vorwärts, Rückschwung, Stemmaufschwung rückwärts in den Stütz,	<ul style="list-style-type: none"> - zu spätes Erfassen der Holme - Zurücksetzen der Hände - mangelnde Schwungamplitude 	X X X	X X X	- - X
7.	Vorschung, Rückschwung in den Handstand mit ½ LAD vorwärts,	<ul style="list-style-type: none"> - Drehung nicht über Handstandposition - Überstreckung im Rückschwung 	X -	X X	X X
8.	Abschwingen, Vorschung, Rückschwung, Vorschung und Kehre mit ½ LAD auswärts in den Außenquerstand seitlings.	<ul style="list-style-type: none"> - geringe Höhe beim Rückschwung - Überstreckung im Rückschwung - geringe Höhe bei der Kehre - Abstützen nach dem Niedersprung - Standfehler 	X X X X	X X X X	X X X X

P8B - Barren

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Sprung in den Ellhang: Vorschung und Kippaufschwung vorwärts in den Stütz, Rückschwung mit gestrecktem Körper mind.45° über die Waagrechte,	- keine deutliche Kippbewegung aus dem Langhangverhalten - gebeugte Arme - unzureichende Höhe der Hüfte - geringe Höhe beim Rückschwung	X X X X	X X X X	X X X X
2.	Vorschung, Rückschwung in den Handstand,	- Rückschwung nicht in den Handstand - Überstreckung im Rückschwung	X X	X X	X X
3.	Grätschen der Beine und Senken über die gegrätschte Stützwaageposition in den Grätschwinkelstütz – 2s –,	- Abstützen auf den Unterarmen - Rhythmusstörung - zu kurze Haltezeit	X X X	X X X	X - n.g.
4.	Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen – 2s –,	- Schultervorlage - Überstreckung - zu kurze Haltezeit	X X X	X X X	- - n.g.
5.	Senken zum Vorschung in die hohe Spitzwinkelposition, Hüfte in Schulterhöhe, keine Halte,	- Hüfte nicht in Schulterhöhe	-	X	X
6.	Rückschwung,	- geringe Höhe beim Rückschwung - Überstreckung im Rückschwung	X -	X X	X X
7.	Vorschung, Rückschwung in den Handstand mit ½ LAD vorwärts,	- Drehung nicht über Handstandposition - Überstreckung im Rückschwung	X -	X X	X X
8.	Abschwingen, Vorschung, Rückschwung, Vorschung und Kehre mit ½ LAD auswärts in den Außenquerstand seitlings.	- geringe Höhe beim Rückschwung - Überstreckung im Rückschwung - geringe Höhe bei der Kehre - Abstützen nach dem Niedersprung - Standfehler	X X X X X	X X X X X	X X - X X

P9A - Barren

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Sprung in den Ellhang: - Barrenmitte - Vorschwing, Kippaufschwung vorwärts in den Stütz,	- keine deutliche Kippbewegung aus dem Langhangverhalten - gebeugte Arme - unzureichende Höhe der Hüfte	X X X	X X X	X X X
2.	Rückschwung in den Handstand,	- geringe Höhe beim Rückschwung	X	X	X
3.	Ablegen in den Oberarmhang, Vorschwing, Rückschwung,	- FüÙe unter Holmhöhe	X	X	X
4.	Stemmaufschwung rückwärts in den Stütz,	- Zurücksetzen der Hände - mangelnde Schwungamplitude	X X	X X	- X
5.	Vorschwing, Rückschwung,	- Beine nicht in Schulterhöhe - Überstreckung im Rückschwung	X X	X X	- X
6.	Grätschen der Beine und Senken in den Grätschwinkelstütz – 2s –,	- Abschwingen - Abstützen auf den Unterarmen - zu kurze Haltezeit	X X X	X X X	- X n.g.
7.	Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gebeugter Hüfte – „Schweizer“, – 2s –,	- Schultervorlage - Überstreckung - zu kurze Haltezeit	X X X	X X X	- - n.g.
8.	Abschwingen zum Vorschwing im Stütz,	- gebeugte Beine	X	X	-
9.	Rückschwung, Vorschwing, Salto rückwärts gehockt in den Außenquerstand seitlings.	- Überstreckung im Rückschwung - geringe Höhe - offene Hockhaltung - Standfehler	X X X	X X X	X - - X

P9B - Barren

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Sprung in den Ellhang: - Barrenmitte - Vorschwing, Kippaufschwung vorwärts in den Stütz,	- keine deutliche Kippbewegung aus dem Langhangverhalten - gebeugte Arme - unzureichende Höhe der Hüfte	X X X	X X X	X X X
2.	Rückschwung in den Handstand,	- geringe Höhe beim Rückschwung	X	X	X
3.	Abschwingen in den Langhang und Stemmaufschwung vorwärts in den Oberarm hang , „Moy“	- Bodenberührung - Füße unter Holmhöhe	X X	X X	X X
4.	Stemmaufschwung rückwärts in den Stütz,	- Zurücksetzen der Hände - mangelnde Schwungamplitude	X X	X X	- X
5.	Vorschwing, Rückschwung in den Handstand – 2s –,	- Beine nicht in Schulterhöhe - Überstreckung im Rückschwung - zu kurze Haltezeit	X X X	X X X	- X n.g.
6.	Grätschen der Beine und Senken über die Stützwaageposition in den Grätschwinkelstütz – 2s –,	- Abschwingen - Abstützen auf den Unterarmen - zu kurze Haltezeit	X X X	X X X	- X n.g.
7.	Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gebeugter Hüfte – „Schweizer“, – 2s –,	- Schultervorlage - Überstreckung - zu kurze Haltezeit	X X X	X X X	- - n.g.
8.	Abschwingen zum Vorschwing in die hohe Spitzwinkelposition, Hüfte in Schulterhöhe, keine Halte,	- Hüfte nicht in Schulterhöhe - gebeugte Beine	X X	X X	- -
9.	Rückschwung, Vorschwing, Rückschwung mit ½ LAD in den Handstand – 2s –, Vorschwing, Salto rückwärts gehockt in den Außenquerstand seitlings.	- Überstreckung im Rückschwung - Überstreckung in der Drehung - zu kurze Haltezeit - geringe Höhe - gebeugter Körper - Stand fehler	X X X X X X	X X X X X X	X X n.g. - X X

P10B - Barren

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Sprung in den Ellhang: Vorschung und Kippaufschwung vorwärts in den Stütz, Rückschwung mit gestrecktem Körper mind.45° über die Waagrechte,	- keine deutliche Kippbewegung aus dem Langhangverhalten - gebeugte Arme - unzureichende Höhe der Hüfte - geringe Höhe beim Rückschwung	X X X X	X X X	X X X
2.	Abschwingen zum Felgumschwung – freie Felge – in den Stütz, Vorschung,	- gebeugte Arme - kein Felgansatz	X X	X X	X X
3.	Rückschwung mit ½ LAD rückwärts in den Handstand – Schwungdrehung –,	- Rhythmusstörung - gebeugte Arme - keine Schwungdrehung	X X !	X X !	X X X
4.	Vorschung, Rückschwung in den Handstand – 2s –,	- Überstreckung - zu kurze Haltezeit	X X	X X	- n.g.
5.	Abschwingen und Vorschung mit ½ LAD – Stützkehre vorwärts – mind. 45° –,	- < 45° - < 30° - Kopf im Nacken	- - X	X - X	- X -
6.	Vorschung, Rückschwung in den Handstand, Abschwingen und Felgunterschwingung in den Oberarmhang,	- Überstreckung im Rückschwung - kein Felgansatz	X -	X -	- X
7.	Stemmaufschwung rückwärts in den Stütz, Vorschung in den Winkelstütz – 2s –,	- Füße unter Schulterhöhe - zu kurze Haltezeit	X X	X X	X n.g.
8.	Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gebeugter Hüfte – „Schweizer“, – 2s –,	- Schultervorlage - Überstreckung - zu kurze Haltezeit	X X X	X X X	- - n.g.
9.	Rückschwung mit ½ LAD vorwärts in den Handstand – Schwungdrehung –,	- Rhythmusstörung - gebeugte Arme - keine Schwungdrehung	X X -	X X -	X X X
10.	Abschwingen zum Vorschung, Salto rückwärts gestreckt in den Außenquerstand seitlings.	- geringe Höhe - gebeugter Körper - Standfehler	X X X	X X X	X X X