

9. Barren

Basisstufe + Schule
Sprung in den Stütz und Vorschwung ODER beliebige (andere) Schwungstemme
4 Schwünge
Vorschwung in den Grätschsitz ODER Oberarmkippe in den Grätschsitz
Außenquersitz
Winkelstütz 2 Sek.
Rolle vw. ODER Rolle rw.
Oberarmstand 2 Sek.
Beliebige Kippe in den Stütz
Beliebige (andere) Schwungstemme ODER Rückschwung in den Handstand
Abgang: Kehre ODER Wende ODER Kreishocke

Oberstufe (am Hochbarren)	
Winkelstütz 2 Sek.	
Rolle vw. ODER Rolle rw.	
Oberarmstand 2 Sek.	
Beliebige Kippe in den Stütz	
Schwungstemme vw. ODER Schwungstemme rw.	
Handstand 2 Sek.	
Abgang: Kreishocke ODER Salto vw. aus dem Stütz ODER Salto rw. aus dem Stütz	
3 aus 7 (maximal 3 Kästchen)	"Erreichen des Oberarmstandes" nicht aus dem Grätschsitz
	Beliebige andere Kippe in den Stütz
	Beliebige andere Schwungstemme
	Krafthandstand
	½ Drehung im Handstand
	Unterschwung (auch als Aufgang)
	Vor- oder Rückgrätschen in den Stütz

Gerätspezifische Richtlinien Barren

Die Verwendung von **Kastenteilen** oder eines **Sprungbretts** für den Aufstieg ist erlaubt.

Empfehlung

Für Kinder bis 10 Jahre wird empfohlen, kein Element im Oberarmhang zu turnen.

Leitbilder Barren: Halte-/Kraftelemente

Außenquersitz

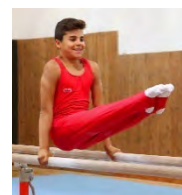
Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
gestrecktes hinteres Bein mindestens 90° gewinkeltes vorderes Bein Oberkörper aufrecht kurze Fixierung oder flüssiges Weiterturnen	

Winkelstütz 2 Sek.

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
gestreckte Arme Hüfte über Holm gestreckte und zumindest waagrechte Beine	Beine unter Holmhöhe Beine mehr als 30° gebeugt <div>Halteteile 2 Sek.</div>

Oberarmstand 2 Sek.

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Schulter, Hüfte und Füße bilden eine Gerade Schultern auf Holmhöhe (Oberkante der Holme)	Abdrücken von den Füßen oder Schienbeinen Einhängen in Ellbogen Beugestütz (Ellbogen liegen am Körper an) Abweichung von der Senkrechten um mehr als 30° deutlicher Hüftwinkel (mehr als 30°) <div>Halteteile 2 Sek.</div>

Handstand bzw. Handstand 2 Sek.

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
<p>Hand, Schulter, Hüfte und Füße bilden eine Gerade</p> <p>geschlossene Beine</p> <p>„Handstand“: deutliche Fixierung der senkrechten Position</p>	<p>keine erkennbare Fixierung in der annähernd senkrechten Handstandposition</p> <p>Abweichung vom gestreckten Schulterwinkel um mehr als 30°</p> <p>Abweichung vom gestreckten Hüftwinkel um mehr als 30°</p> <p>starkes Hohlkreuz</p> <p>Stütz (Arme 90°)</p>

½ Drehung im Handstand

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
<p>flüssige Bewegungsausführung mit zwei Griffkontakten</p> <p>gerade (gestreckte) Körperposition während der Drehung</p> <p>Beenden der Drehung im Handstand</p>	<p>siehe Handstand</p> <p>Nichterreichen einer Handstandposition mit Griff beider Hände nach der Drehung</p>

Krafthandstand

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
<p>gestreckte Arme und gebeugte Hüfte ODER gebeugte Arme und gestreckte Hüfte beim Heben</p> <p>gleichmäßiges Heben ohne Bewegungsunterbrechung</p> <p>gestreckte Arme, gestreckter Körper und geschlossene Beine im Handstand</p>	<p>deutlicher Schwung beim Heben zum Handstand</p> <p>Heben aus dem Stand auf den Holmen</p> <p>siehe Handstand</p>

Leitbilder Barren: Schwungelemente

Sprung in den Stütz und Vorschwung

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
gestreckte Arme gestreckter Körper Vorschwung: Hüfte auf Schulterhöhe	Stütz wird nicht erreicht Füße bei Vorschwung nicht über Holmen
	Stütz (Arme 90°)

4 Schwünge

Kürzelvorschlag



Im Bild sichtbar: 1x vor- und 1 x rückschwingen, also 2 Schwünge

Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
gestreckte Arme Vorschwung: Hüfte auf Schulterhöhe Rückschwung: gestreckter Körper mindestens 45° über der Waagrechten	Füße bei Vor- und Rückschwingen nicht über Holmen
	Stütz (Arme 90°)

Vorschwung in den Grätschsitz

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
Vorschwung: Hüfte auf Schulterhöhe gestreckte Beine bei Holmberührung gestreckte Arme	kein erkennbarer Vorschwung Füße bei Vorschwung nicht über Holmen
	Stütz (Arme 90°)

Rolle vorwärts

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
Flüssige Rollbewegung gestreckte Beine Hüfte stets über den Holmen gleichzeitiger Einsatz der Arme	Abdrücken von den Füßen oder Schienbeinen zur Rolle Einhängen in den Ellbogen Einhängen in die Kniekehlen nach der Rolle unterbrochene Rollbewegung

Rolle rückwärts

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊

flüssige Rollbewegung
gestreckte Beine
Hüfte stets über den Holmen (außer Rollen durch den Oberarmhang)
gleichzeitiger Einsatz der Arme

Nicht-Anerkennung 🙅

unterbrochene Rollbewegung

Oberarmkippe in den Grätschsitz

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊

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

Nicht-Anerkennung 🙅

keine eindeutige Kippbewegung

Stütz (Arme 90°)

Einhängen der Knie

Becken unter Holmhöhe

Kippe in den Stütz (freie Auswahl)

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊

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

Nicht-Anerkennung 🙅

Stütz wird nicht erreicht

Stütz (Arme 90°)

Stütz mit Unterarmen auf Holmen

Arme kommen nacheinander zum Stütz

Landung im Grätschsitz

Schwungstemme vorwärts

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
Endposition mit gestreckten Armen und Hüfte auf Schulterhöhe	Stütz wird nicht erreicht Beginn des nachfolgenden Rückschwungs mit Armbeugung von mehr als 45° Schwungstemme vorwärts zum Grätschsitz

Schwungstemme rückwärts

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
Endposition mit gestreckten Armen und mindestens waagrechtem, gestrecktem Körper	Stütz wird nicht erreicht Beginn des nachfolgenden Vorschwungs mit Armbeugung von mehr als 45°

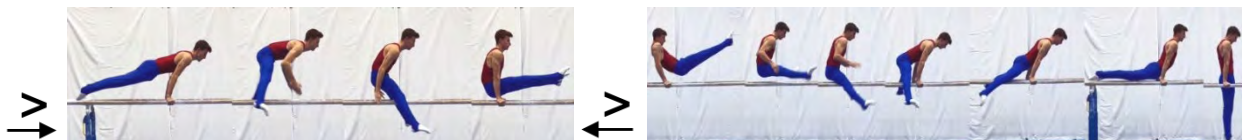
Unterschwung (auch als Aufgang)

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
Ausführung mit gestreckten Armen flüssige Bewegungsausführung Hüfte über Holmhöhe	Nichterreichen einer Endposition (Oberarmhang, Stütz) <div>Stütz (Arme 90°)</div>

Vor- oder Rückgrätschen in den Stütz



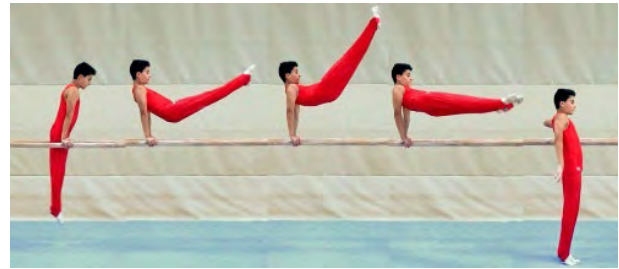
Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
Vor- bzw. Rückgrätschen mit gestreckten Beinen ohne Berührung der Holme gestreckte Arme beim Wiedergreifen Vorgrätschen: Gestreckte oder leicht überstreckte Hüfte beim Rückschwung davor Rückgrätschen: Gestreckte Hüfte beim Wiedergreifen danach	Aufschlagen der Beine aufs Gerät während des Grätschens oder Schließens der Beine <div>Stütz (Arme 90°)</div>

Leitbilder Barren: Abgänge

Kehre als Abgang

Kürzelvorschlag

K



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
gestreckter, senkrechter Stützarm Vorschwung: Auswärtsbewegung beginnt, wenn die Hüfte auf Schulterhöhe ist	Unterbrechung der Bewegung durch Berühren des Holmes <div>Landung</div>

Wende als Abgang

Kürzelvorschlag

W



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
gestreckte, senkrechte Arme Rückschwung: Auswärtsbewegung beginnt, wenn der gestreckte Körper mindestens 45° über der Waagrechten ist	Unterbrechung der Bewegung durch Berühren des Holmes <div>Landung</div>

Kreishocke als Abgang

Kürzelvorschlag

E



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
gestreckter Stützarm Hüfte über Schulterhöhe Öffnungsphase des Körpers vor der Landung fertige ½ Drehung zum Querstand	Unterbrechung der Bewegung durch Berühren des Holmes <div>45° bei LAD</div> <div>Landung</div>

Salto vorwärts aus dem Stütz als Abgang

Kürzelvorschlag



Geturnt werden dürfen nur Abgänge aus dem Stützverhalten seitwärts über die Barrenholme zum Außenquerstand.



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
gestreckte, annähernd senkrechte Arme beim Lösen Körperschwerpunkt während des Saltos mindestens auf Schulterhöhe	keine Steigphase zum Salto (Rollbewegung) Landung

Salto rückwärts aus dem Stütz als Abgang

Kürzelvorschlag



Geturnt werden dürfen nur Abgänge aus dem Stützverhalten seitwärts über die Barrenholme zum Außenquerstand.



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
gestreckte, annähernd senkrechte Arme beim Lösen Körperschwerpunkt während des Saltos mindestens auf Schulterhöhe	keine Steigphase zum Salto (Rollbewegung) Landung

Barren