



Elementkatalog BARREN

Basisstufe + Schule	Oberstufe
Sprung in den Stütz und Vorschwing	Winkelstütz (2 sek.) <u>oder</u> Grätschwinkelstütz (2 sek.)
4 Schwünge (2x vor- und 2x rückschwingen)	Oberarmstand (2 sek.)
Außenquersitz (auch flüchtig)	Handstand (2 sek.)
Vorschwing in den Grätschsitz <u>oder</u> Oberarmkippe in den Grätschsitz	Rolle vorwärts <u>oder</u> Rolle rückwärts
Winkelstütz (2 sek.) <u>oder</u> Grätschwinkelstütz (2 sek.)	Kippe in den Stütz (freie Auswahl)
Oberarmstand (2 sek.)	Schwungstemme vorwärts
Rolle vorwärts <u>oder</u> Rolle rückwärts	Schwungstemme rückwärts
Kippe in den Stütz (freie Auswahl)	Unterschwung (auch als Aufgang)
Schwungstemme vorwärts <u>oder</u> Schwungstemme rückwärts <u>oder</u> Handstand (auch flüchtig)	Handstand mit ½ Drehung
Abgang: Kehre <u>oder</u> Wende <u>oder</u> Kreishocke <u>oder</u> Salto	Abgang: Kreishocke <u>oder</u> Salto