

## Stufenbarren

AK	Leitlinie	Beschreibung
6	1 Am Einzelholm oder Barren: Im Hang "Schiffchen" vw und rw (jede Position 5 sec halten)	
	2 Am Einzelholm oder unteren Holm: Hangeln im Ristgriff entlang der gesamten Holmlänge (mit Schaumstoff zwischen den Füßen)	
	3 Am Einzelholm oder unteren Holm: Stützen im Ristgriff entlang der gesamten Holmlänge (mit Schaumstoff zwischen den Füßen)	Blickrichtung nach vorne-unten, nicht zu den Händen Griff (Daumen) freigestellt

AK	Leitlinie	Beschreibung
7	1 Am Einzelholm oder Barren: 5 Grundschwünge	
	2 Am unteren Holm: Felgunterschwung in den Stand	Ausgangsposition=Stütz mit kleinem Rückschwung Schwerpunkt: Schulter über dem Stütz Ansatz mit und ohne Rückschwung erlaubt leichte Überstreckung in der Flugphase erlaubt Hüfte soll nicht absinken, Abzug: TW -2
	3 Am unteren Holm: Rückschwung 90°	Quadrantenmessung! Schwerpunkt: Schulter über dem Stütz Ende = Stütz

**Fortbildung am 27. September 2015 in Rostock**

<b>AK</b>	<b>Leitlinie</b>	<b>Beschreibung</b>
8	1 Am Einzelholm oder Barren: 5 Grundschwünge (Hüfte in Holmhöhe)	
	2 Am unteren Holm: Felgumschwung 90°	Ausgangsposition = Stütz mit kleinem Rückschwung Ende = Stand, Landung darf auch auf Block erfolgen
	3 Am unteren Holm: aus einer Erhöhung (30-40cm) Kippaufschwung, Rückschwung 90°	Ende = Stütz Kippe ohne Rückschwung: Abzug TW-2 Kippe auf den Bauch: TW 1