

Methodik BARREN



	Entwicklung spezifische Stützkraft am Gerät				
STUFE 1	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sprung in den Stütz mind. 10 Sekunden halten ○ Stütz – Beine anhocken, absenken 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Stützwandern vorwärts ○ Stützwandern rückwärts ○ Stützspringen vorwärts ○ Stützspringen rückwärts 			
ÜBERPRÜFUNG	Barren Küren 1 + 2				
STUFE 2	Schwingen im Stütz bis zur Waagrechten	Rolle vorwärts	Hockwende Wende	Kehre	
ÜBERPRÜFUNG	Barren Küren 3 + 4 + 5				
STUFE 3	Oberarmstand inkl. Abrollen	Schwingen im Oberarmhang	Winkelstütz Beine 90° gestreckt	Fechterflanke	
ÜBERPRÜFUNG	Barren Küren 6 + 7				
STUFE 4	Grätschwinkelstütz + 1) Oberarmrolle 2) Heben in den Oberarmstand	Rückschwung in den Oberarmstand	4 Abgänge vom Oberarmstand: 1) Abrollen in den Grätschsitz 2) Absenken in den Grätschsitz 3) Absenken in den Oberarmhang 4) Herausheben in den Stütz (Schwingen)	Stemme vw.	
ÜBERPRÜFUNG	Barren Küren 8 + 9				
STUFE 5	Hohes Schwingen im Stütz	Stemme rw.	Vom Winkelstütz in den Oberarmstand	Ellgriffkippe in den Grätschsitz	Rolle rw.
ÜBERPRÜFUNG	Barren Küren 10 + 11				
STUFE 6	Oberarmkippe	Schwebekippe am Barrenende	Kreishocke		
ÜBERPRÜFUNG	Barren Küren 12 +13				
STUFE 7	Schwebekippe Mitte des Barrens		Unterschwung aus dem Stand		
ÜBERPRÜFUNG	Barren Küren 14 + 15 + 16 +17				
STUFE 8	Rückschwung in den Handstand	Abgang: Salto rw		Unterschwung aus dem Stütz	
ÜBERPRÜFUNG	Barren Kür 18				

Barren - Küren



<p style="text-align: center;">Stufe 1</p> <p>Barren Kür 1:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stützwandern vw (1 Länge) 2. Stützwandern rw (halbe Länge) 3. 5 Sekunden Stütz halten <p>Barren Kür 2:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stützspringen vw (1 Länge) 2. Stützspringen rw (halbe Länge) 3. 5 WH: Beine abhocken/senken 4. Halbe Drehung zum Stütz 	<p style="text-align: center;">Stufe 4 (Fortsetzung)</p> <p>Barren Kür 9:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Schwingen im Oberarmhang 2. Stemme vw. 3. Rückschwung in den Oberarmstand 4. Absenken: Grätschinkelstütz (3 sek) 5. Heben in den Oberarmstand 6. Herausheben in den hohen Winkelstütz (3 sek) 	<p style="text-align: center;">Stufe 7</p> <p>Barren Kür 14:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Schwebekippe (Absprung Reutherbrett) in den Oberarmstand 2. Senken Oberarmhang 3. Stemme vw. 4. Kreishocke <p>Barren Kür 15:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Schwebekippe mit 2x Vorschweben 2. Rolle vw. aus dem Stützschnwingen in den Oberarmhang 3. Oberarmkippe 4. Winkelstütz (hoch – 3 sek)
<p style="text-align: center;">Stufe 2</p> <p>Barren Kür 3:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ausgangsposition: Grätschsitz 2. Abdruck und Schwingen im Stütz bis zur Waagrechten (4 WH) 3. Endposition: Grätschsitz <p>Barren Kür 4:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ausgangsposition: Grätschsitz 2. Abdruck und Schwingen im Stütz bis zur Waagrechten (4 WH) 3. Wende <p>Barren Kür 5:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ausgangsposition: Grätschsitz 2. Rolle vorwärts in den Grätschsitz 3. Außenquersitz rechts & links (inkl. Schwingen) 4. Kehre 	<p style="text-align: center;">Stufe 5</p> <p>Barren Kür 10:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reutherbrett: Sprung in den Oberarmhang + Stemme rw. 2. Hohes Schwingen im Stütz (4 WH) 3. Rückschwung Oberarmstand 4. Herausheben in den Stütz (1x Vorschwing) 5. Rückschwung Oberarmstand 6. Zurückheben Stütz – Wende <p>Barren Kür 11:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ellgriffkippe in den Grätschsitz 2. Winkelstütz (3 sek) 3. Direktes Heben in den Oberarmstand 4. Abrollen in den Grätschsitz 5. Schwingen + Außenquersitz 6. Fechterflanke 	<p>Barren Kür 16:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stand: Unterschwing 2. Stemme rw. (direkt oder 2x) in den Oberarmstand 3. Herausheben in den Stütz 4. Oberarmkippe aus dem Stützschnwingen 5. Hohe Wende <p>Barren Kür 17:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stand: Unterschwing mit Vorschweben 2. Stemme vw. in den Oberarmstand 3. Senken in den Oberarmhang 4. Stemme rückwärts 5. Kreishocke
<p style="text-align: center;">Stufe 3</p> <p>Barren Kür 6:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Schwingen im Stütz (4 WH) 2. Grätschsitz 3. Heben in den Oberarmstand 4. Abrollen in den Grätschsitz 5. Winkelstütz (3 sek) 6. Schwingen im Stütz + Wende <p>Barren Kür 7:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ausgangsposition Grätschsitz 2. Heben in den Oberarmstand 3. Senken in den Oberarmhang 4. Schwingen im Oberarmhang (4 WH) 	<p style="text-align: center;">Stufe 6</p> <p>Barren Kür 12:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Schwingen im Oberarmhang 2. Stemme rw. in den Oberarmstand 3. Senken in den Oberarmhang 4. Oberarmkippe in den Stütz 5. Wende <p>Barren Kür 13:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Schwebekippe (Barrenende) in den Oberarmstand 2. Senken in den Oberarmhang 3. Stemme vorwärts 4. Oberarmkippe aus dem Stützschnwingen 5. Kreishocke 	<p style="text-align: center;">Stufe 8</p> <p>Barren Kür 18: (Video fehlt noch)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Schwebekippe mit 2x Vorschweben 2. Hohes Schwingen mit Rückschwung in den Handstand 3. Schwingen im Stütz 4. Unterschwing aus dem Stütz 5. Direkt: Stemme rw. 6. Abgang: Salto rw.
<p style="text-align: center;">Stufe 4</p> <p>Barren Kür 8:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sprung Reutherbrett in den Oberarmhang – Stemme vw. 2. Rückschwung in den Oberarmstand 3. Abrollen in den Grätschsitz 4. Stützschnwingen + hohe Wende 		