

## Turnerjugend Schleswig-Holstein

### P1 Barren

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Innenquerstand auf einem kleinen Kasten: Absprung und <b>Vorschung in den Außenquersitz</b> rechts oder links;	0,5	- Vorschung nicht hoch genug - ohne Körperspannung - Arme gebeugt	X	X	
2.	<b>Niedersprung zum Außenquerstand</b> seitlings mit Halten der gerättnahen Hand am Barrenholm.	0,5	- kein Oberschenkelabdruck - Standfehler	X	X	

### P2 Barren

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Innenquerstand auf einem kleinen Kasten: Absprung in Stütz und <b>Vorschung in den Außenquersitz</b> links oder rechts;	0,5	- Vorschung nicht hoch genug - ohne Körperspannung	X	X	
2.	<b>Vorschung</b> , Einschwingen in die Holmengasse, <b>Rückschwung</b> (Füße in Holmhöhe), <b>Vorschung in den Außenquersitz</b> links oder rechts (gegengleich zu vorher);	0,2 0,5 0,5	- zu geringes Vorschwingen des gestreckten Beines - kein Oberschenkelabdruck - ungenügender Rückschwung - ungenügender Hüfteinsatz	X X X	 X X	
3.	<b>Niedersprung in den Außenquerstand</b> seitlings mit Halten der gerättnahen Hand am Barrenholm.	0,2	- kein Oberschenkelabdruck - Standfehler	X X		

### P3 Barren

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Innenquerstand auf einem kleinen Kasten: Absprung in den Stütz, <b>Vorschung</b> ,	0,5	- Vorschung nicht hoch genug	X	X	
2.	Rückschwung (über Holmhöhe), Vorschung in den <b>Grätschsitz</b> - 2 Sek. -;	0,2	- ungenügender Hüfteinsatz - ungenügende Körperstreckung im Grätschsitz - kein erkennbarer Halt	X X X	X X	
3.	Heben durch den <b>Winkelstütz</b> ;	0,2				
4.	Einschwingen zum <b>Rückschwung</b> (über Holmhöhe);	0,5	- zu geringer Hüfteinsatz - nicht in Hömhöhe	X X	X	
5.	Vorschung zur <b>Kehre</b> in den Außenquerstand seitlings.	1,5	- zu geringe Höhe - zu geringer Hüfteinsatz - Standfehler	X X X		

## Turnerjugend Schleswig-Holstein

### P4 Barren

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Innenquerstand auf einem kleinen Kasten: Absprung zum <b>Vorschwung</b> ;	0,5	- kein ruhiger Stand - Vorschwung nicht über Holmhöhe	X X		
2.	<b>Rückschwung</b> (waagrecht), <b>Vorschwung</b> mit Grätschen und Schließen der Beine;	1,5 0,5	- ungenügender Rückschwung - keine deutliches Grätschen der Beine - geringe Körperstreckung im Vorschwung	X X X	X X X	X  X
3.	Rückschwung (waagrecht), Vorschwung, <b>Kehre mit 1/4 Drehung</b> einwärts in den Außenseitstand vorlings.	1,5	- ungenügender Rückschwung - geringer Vorschwung - zu geringer Hüfteinsatz - Standfehler	X X X X	X X X X	X   X

### P5 Barren

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	<b>Sprung</b> in den Stütz;	0,2				
2.	<b>Vorschwung</b> , <b>Rückschwung</b> (waagrecht);	0,5 0,5	- kein freier Vorschwung - ungenügender Rückschwung - ungenügender Hüfteinsatz	X X X	X X X	 X X
3.	Vorschwung in den <b>Grätschsitz</b> , Arme in Seithalte, - 2 Sek. -;	0,2	- Nachdrücken im Grätschsitz - Haltezeit nicht erfüllt	X X	X X	X  X
4.	<b>Heben der Beine in den Winkelstütz</b> mit geschlossenen Beinen, Abschwung, <b>Rückschwung</b> (waagrecht), <b>Vorschwung</b> , <b>Rückschwung</b> (waagrecht), <b>Vorschwung</b> ;	0,5 0,5 0,5 0,5 0,5	- Füße nicht über Hüfthöhe - ungenügender Hüfteinsatz - ungenügender Rückschwung	X X X	X X X	 X X X
5.	Rückschwung, <b>Wende</b> (mind. 45°) in den Außenquerstand seitlings.	0,5	- ungenügende Höhe	X	X	X

### P6 Barren

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Sprung in den Oberarmstütz: <b>Oberarm-Kippe</b> in den Grätschsitz;	1,5	- keine deutliche Kippbewegung	X	X	X
2.	<b>Heben in den Oberarmstand</b> - 2 Sek. -, Abrollen in den <b>Grätschsitz</b> ;	0,5 0,5	- keine gleichmäßige Aufwärtsbewegung - senkrechte Lage nicht erreicht - zu spätes Erfassen der Holme	X X X	X X X	X  X

## Turnerjugend Schleswig-Holstein

3.	Einschwingen, <b>Rückschwung</b> (über waagrecht), <b>Vorschung</b> , <b>Rückschwung</b> (über waagrecht), <b>Vorschung</b> ;	1,5	- ungenügender Rückschwung	X	X	
		1,5	- mangelnde Schwungamplitude	X	X	X
4.	<b>Rückschwung und Wende</b> rechts mit ½ Drehung rechts oder gegengleich in den Außenquerstand (45°).	0,5	- ungenügende Höhe - Drehung zu spät beendet	X	X	X

### P7 Barren

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Sprung in den Oberarmstütz, <b>Stemmaufschwung vorwärts in den Stütz</b> , <b>Rückschwung</b> (über waagrecht);	1,5 0,5	- Füße unterhalb der Holme - Überstreckung im Rückschwung - Hüftwinkel > 30 ° beim Vorschung - Rückschwung zu niedrig	X X X X	X X X	X X X
2.	Vorschung in den <b>Winkelstütz</b> - 2 Sek. -;	0,5	- „tiefe„ Lage	X	X	X
3.	<b>Rückschwung</b> (über waagrecht), <b>Vorschung</b> ;	1,5	- Füße nicht über Hüfthöhe - Hüftwinkel > 30 ° beim Vorschung - ungenügende Schwungamplitude	X X X	X X X	X X X
4.	Rückschwung, <b>Oberarmstand</b> , Abrollen zum <b>Stemmaufschwung rückwärts</b> (im Stütz Körper waagrecht);	0,5 0,5	- senkrechte Lage nicht erreicht - Zurücksetzen der Hände - mangelnde Schwungamplitude	X X	X X	X X
5.	<b>Vorschung</b> , <b>Rückschwung</b> (mind. 45°), <b>Vorschung</b> ;	0,5 0,5 0,5	- ungenügender Rückschwung - mangelnde Schwungamplitude - Hüftwinkel > 30 ° beim Vorschung	X X X	X X X	X X X
6.	Rückschwung, <b>Dreh-Hocke</b> in den freien Außenquerstand ohne Griff am Holm.	0,5	- zusätzlicher Stütz nach Niedersprung - Drehung nicht vollendet	X	X	X

### P8 Barren

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Sprung in den Eilhang: Vorschung, <b>Kippaufschwung</b> vorwärts in den Stütz, <b>Rückschwung</b> mit gestrecktem Körper (über waagrecht);	1,5 0,5	- 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.	<b>Vorschung</b> , <b>Rückschwung</b> in den Handstand;	0,5 0,5	- geringe Höhe beim Rückschwung - keine gestreckte	X X	X X	X X

## Turnerjugend Schleswig-Holstein

			Körperhaltung			
3.	Senken in den <b>Winkelstütz</b> - 2 Sek. -;	0,5	- Abstützen auf den Unterarmen - Rhythmusstörung - unzureichende Halteposition	X X X	X X X	X
4.	<b>Heben in den Handstand</b> mit gebeugter Hüfte und gebeugten Armen - 2 Sek. -;	1,5	- Schultervorlage - Rhythmusstörung - fehlerhafte Handstandposition	X X X	X X X	X
5.	Abschwung, <b>Vorschwung, Rückschwung</b> in den <b>Oberarmstand</b> ;	0,2 0,5	- keine gleichmäßige Abwärtsbewegung - senkrechte Lage nicht erreicht	X X	X X	
6.	<b>Abschwingen vorwärts, Stemmaufschwung rückwärts</b> in den Stütz (Füße mind. in Höhe der Schulterwaagerechten);	0,2 0,5	- zu spätes Erfassen der Holme - Zurücksetzen der Hände - Füße unter Schulterwaagerechten	X X X	X X X	X
7.	<b>Vorschwung, Rückschwung</b> ;	0,5 0,5				
8.	<b>Dreh-Hocke</b> in den Außenquerstand ohne Griff am Holm.	0,5	- ungenügender Rückschwung - Drehung nicht vollendet - Standfehler	X X X	X X X	X

### P9 Barren

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Sprung in den Ellhang: Vorschwung, <b>Kippaufschwung</b> in den Stütz;	1,5	- Keine deutliche Kippbewegung aus dem Langhangverhalten - gebeugte Arme - unzureichende Höhe der Hüfte	X X X	X X X	X X X
2.	<b>Rückschwung</b> in den Handstand;	0,5	- Handstandposition nicht erreicht	X	X	X
3.	<b>Felgabschwung in den Oberarmstütz</b> ;	1,5	- Bodenberührung - Füße unter Holmenhöhe	X X	X X	X X
4.	<b>Stemmaufschwung rückwärts</b> in den Stütz (Füße mind. in Höhe der Schulterwaagerechten);	0,5	- Zurücksetzen der Hände - Füße unter Schulterwaagerechten	X X	X X	X
5.	Vorschwung in den <b>Winkelstütz</b> - 2 Sek. -;	0,5	- unzureichende Halteposition	X	X	
6.	<b>Heben in den Handstand</b> mit gestreckten Armen und gebeugten Hüften (Schweizer Handstand) - 2 Sek. -;	1,5	- Schultervorlage - fehlerhafte Handstandposition	X X	X X	
7.	<b>Vorschwung, Rückschwung</b> (mind. 45°);	0,5 0,5				
8.	Vorschwung, <b>Salto rückwärts gehockt</b> in den Außenquerstand seitlings.		- fehlerhafte Körperposition - geringe Höhe	X X	X X	X