

6 Schulstufenbarren - Barres asymétriques scolaires

6.01 Stützarten Appuis

60101	B	Stütz vl.
		Appui facial
60102	B	Stütz rl.
		Appui dorsal
60103	6	Grätschwinkelstütz oder Winkelstütz am niederen oder hohen Holm --
		Equerre écartée ou équerre sur la barre basse ou haute --

6.02 Sitzarten Sièges

60201	B	Aussenquersitz
		Siège transv.
60202	B	Schwebesitz gestreckt
		Siège avec les jambes tendues levées
60203	5	Querspagat auf niederem Holm --
		Grand écart transv. sur la barre basse --
60204	6	Seitspagat auf niederem Holm --
		Grand écart lat. sur la barre basse --
60205	B	Reitsitz
		Siège à cheval

6.03 Standarten - Hangarten Stations - suspensions

60301	4	Innenseitsitz, Einhängen der Füße am hohen Holm und Senken rw.
		Du siège fac. lat.: accrocher les pieds à la barre haute et s'abaisser en arr.
60302	5	Handstand vor niederem Holm, Einhängen der Füße am hohen Holm und Heben zum Innenseitsitz
		Appui renv. devant la barre basse, accrocher les pieds à la barre haute et s'élever au siège fac. Lat.
60303	5	Stütz vl. am niederen Holm, Senken zum Hstand und Abrollen
		De l'appui fac. sur la barre basse: s'abaisser en av. à l'appui renv. et rouler en av. à la station
60304	B	Hockstand (auch beidbeinig)
		Station accr. une j. levée horiz. (ou pieds joints)
60305	B	Sturzhang geb. oder geh.
		Susp. mi-renv. carpée ou groupée
60306	4	Stütz vl. am hohen Holm, Schulterstand übers Päckli --
		De l'appui fac. sur la barre haute: s'abaisser j. groupées à l'appui renv. sur une épaule à la barre basse --
60307	5	Stütz vl. am hohen Holm, Schulterstand mit Nachziehen der Beine --
		De l'appui fac. sur la barre haute: s'abaisser à l'appui renv. sur une épaule avec jambes tendues --
60308	6	Stütz vl. am hohen Holm, Schulterstand direkt am niederen Holm --
		De l'appui fac. sur la barre haute: s'abaisser directement à l'appui renv. sur une épaule sur la barre basse --

60309	5	Sprung geh. in Schulterstand am niederen Holm --
		Saut groupé à l'appui renv. sur une épaule à la barre basse --
60310	6	Sprung geb. in Schulterstand am niederen Holm --
		Saut carpé à l'appui renv. sur une épaule à la barre basse --
60311	7	Schulterstand am hohen Holm --
		Appui renv. sur une épaule à la barre haute --
60312	6	Sprung gehockt vom niederen Holm in Schulterstand am hohen Holm --
		Saut groupé de la barre basse à l'appui renv. sur une épaule à la barre haute --
60313	7	Standwaage vl., Heben in Schulterstand am hohen Holm --
		De la balance fac.: s'élever à l'appui renv. sur une épaule à la barre haute --
60314	7	Sprung gehockt in Schulterstand am hohen Holm --
		Saut groupé à l'appui renv. sur une épaule à la barre haute --
60315	4	Rad zum Handstand an niederen Holm
		Roue à l'appui renv. à la barre basse
60316	B	Sprung zum Einbeinkauerhang
		Saut à la susp. couchée, une jambe fléchie, pied sur la barre
60317	B	Sprung zum Kauerhang
		Saut à la susp. groupée, les pieds sur la barre
60318	B	Überhocken oder Übergrätschen zum Liegehang
		Saut à la susp. couchée jambes groupées ou écartées

6.04 Waagen Balances

60401	5	Ellbogenwaage --
		Appui fac. transv. horiz. sur un coude --
60402	4	Standwaage vl. --
		Balance facial --
60403	5	Standwaage vl. -- mit Beinkreisen vw. oder rw.
		Balance fac. -- avec cercle des jambes en av. ou en arr.
60404	5	Hangstandwaage
		Balance à la susp. écartée
60405	7	Hangstandwaage bis zum Spagat --
		Balance à la susp. écartée jusqu'au grand écart --
60406	B	Liegewaage mit Aufstützen am niederen Holm --
		Balance couchée fac. horiz. à l'appui sur la barre basse --
60407	6	Freie Liegewaage --
		Balance couchée fac. libre --

6.05 Stützen–Hocken–Grätschen–Bücken–Flanken–Kehren–Wenden–Sprünge Appuis – groupés – écartés – carpés – passés costaux / dorsaux / faciaux – sauts

60501	B	Sprung zum Stütz vl. am niederen Holm
		Sauter à l'appui fac. à la barre basse
	4	Sprung zum Stütz vl. am hohen Holm
		Sauter à l'appui fac. à la barre haute
60502	4	Innenquerstand, Sprung zum Hockstand (beidbeinig) auf niederen Holm
		De la station transv.: sauter à la station accr. (pieds joints) sur la barre basse
60503	B	Stütz vl., Rückschwung zum Niedersprung
		De l'appui fac.: prise d'élan et sauter en arr. à la stat.
60504	B	Stütz vl., Einspreizen eines Beines zum Spreizsitz
		De l'appui fac.: passer une jambe lat. sous la prise à l'appui lat. à cheval
60505	B	Spreizsitz, ½ Dr. zum Stütz vl.
		De l'appui lat. à cheval: 1/2 tour à l'appui fac.

60506	5	Stütz vl., Durchhocken zum Spreizsitz
		De l'appui fac.: passer une jambe entre les bras à l'appui lat. à cheval
60507	6	Stütz vl., Durchhocken zum Stütz rl.
		De l'appui fac.: passer les jambes serrées entre les bras à l'appui dors.
60508	6	Stütz vl., Grätsche über den Holm zum Grätschwinkelstütz
		De l'appui fac.: prise d'élan à l'équerre écartée
60509	5	Stütz vl. oder Stand, Aufgrätschen zum Grätschstand
		De l'appui fac. ou de la stat.: sauter j. écartées ou prise d'élan et venir à la stat. carpée écartée sur la barre
60510	6	Stütz vl., Aufbücken zum Bückstand
		De l'appui fac.: prise d'élan et venir à la station carpée sur la barre
60511	4	Stütz vl., Aufhocken zum Bückstand
		De l'appui fac.: prise d'élan et venir corps groupé à la station carpée sur la barre
60512	4	Stütz vl., Aufhocken am niederen Holm
		De l'appui fac.: prise d'élan et venir corps groupé à la station accr. sur la barre basse
60513	4	Aussenseitstand vl., Aufhocken am niederen Holm
		De la station fac. lat.: sauter et s'établir à la station accr. sur la barre basse
60514	5	Aussenseitstand vl., Eingrätschen am niederen Holm
		De la station fac. lat.: sauter et passer les jambes écartées en av. à l'appui dors. sur la barre basse
60515	5	Aussenseitstand vl., Flanke geh. über niederem Holm
		De la station fac. lat.: sauter et passer costal groupé par-dessus la barre basse
60516	6	Aussenseitstand vl., Kreiskehre geh. zum Niedersprung oder zum Hockstand auf niederen Holm
		De la station fac. lat.: double dors. groupée à la station ou à la station accr. sur la barre basse
60517	6	Hocke über hohen Holm mit oder ohne Aufstützen
		Sortir jambes groupées par-dessus la barre haute avec ou sans appui
60518	7	Grätsche über hohen Holm mit oder ohne Aufstützen
		Sortir jambes écartées par-dessus la barre haute avec ou sans appui
60519	5	Aussenfechtkehre
		Passé dors. en ciseau
60520	4	Schraubenspreizen vw.
		Passé fac. en ciseau en av.
60521	B	Fechtkehre zum Aussenquersitz
		Passé dors. en ciseau au siège transv.
60522	B	Stand auf niederem Holm, Wende zum Niedersprung
		De la station sur la barre basse: sauter fac. à la station
60523	5	Stand auf niederem Holm, Hochwende über niederen Holm zum Niedersprung (mind. 80°)
		De la station sur la barre basse: sauter fac. élevée par-dessus la barre basse à la station (min. 80°)
60524	4	Hockwende über hohen Holm zum Niedersprung
		Sauter fac. groupé par-dessus la barre haute à la station
60525	5	Wende über hohen Holm zum Niedersprung
		Sauter fac. par-dessus la barre haute à la station
60526	4	Wende über hohen Holm zum Stütz
		Elancer en arr. et sauter par-dessus la barre haute à l'appui
60527	6	Hochwende über hohen Holm zum Stütz (mind. 80°)
		Elancer haut en arr. et sauter par-dessus la barre haute à l'appui (min. 80°)

60528	6	Stütz vl. am hohen Holm, Hochwende über niederen Holm zum Niedersprung (mind. 80°)
		De l'appui fac. à la barre haute: sauter fac. élevée par-dessus la barre basse à la station (min. 80°)
60529	B	Stand vl. auf niederem Holm, Rückspreizen zum Niedersprung
		De la station fac. sur la barre basse: élaner une jambe en arr. pour sortir à la station
60530	B	Stand vl. auf niederem Holm, Strecksprung
		De la stat. fac. sur la barre basse: saut en extension
	4	Stand vl. auf niederem Holm, Hocksprung
		De la stat. fac. sur la barre basse: saut groupé
	4	Stand vl. auf niederem Holm, Grätschsprung
		De la stat. fac. sur la barre basse: saut écarté lat.
	6	Stand vl. auf niederem Holm, Grätschwinkelsprung
		De la stat. fac. sur la barre basse: saut carpé écarté

6.06 Rollen Roulés

60601	4	Stand vl., Rolle vw. mit gestr. Beinen auf niederem Holm zum Aussenquersitz
		De la station fac.: roulé en av. jambes tendues sur la barre basse au siège transv.
60602	4	Stütz vl. am hohen Holm, Rolle vw. auf niederem Holm zum Aussenquersitz
		De l'appui fac. à la barre haute: roulé en av. sur la barre basse au siège transv.
60603	4	Schulterstand, Abrollen über niederen Holm zum Aussenquersitz oder zum Liegen
		De l'appui renv. sur une épaule: roulé en av. sur la barre basse au siège transv. ou à la pos. couchée
60604	5	Rolle rw. auf niederem Holm
		Roulé en arr. sur la barre basse
60605	5	Rolle rw. mit gestr. Beinen zum Stütz am hohen Holm
		Roulé en arr. jambes tendues à l'appui à la barre haute
60606	6	Rolle rw. zum Schulterstand auf niederem Holm --
		Roulé en arr. sur la barre basse à l'appui renv. sur une épaule --
60607	4	Rolle rw. auf niederem Holm zum Stand
		Roulé en arr. sur la barre basse à la station
60608	7	Vorschung, Rücksprung und Rolle rw. zum Stand oder Innenquersitz
		Elancer en av., élaner en arr. et roulé en arr. à la station ou au siège transv. Lat.
60609	4	Stütz vl. am hohen Holm, Hinuntergleiten geh., geb. oder gegr. über niederen Holm in Hockstand oder Sitz
		De l'appui fac. sur la barre haute: s'abaisser en av. et s'enrouler autour de la barre basse en pos. groupée, carpée ou écartée à la stat. accr. ou au siège

6.07 Felgen - Umschwünge - Unterschwünge Tours d'appui - élans circulaires - élans par-dessous

60701	4	Felgaufschwung mit Abstoßen eines Beines
		S'établir en av. en tournant en arr. à l'appui avec appui de la jambe (avec élan)
60702	6	Felgaufschwung mit Abfedern
		Mouvement d'élan pour s'établir en av. en tournant en arr. à l'appui avec élan
60703	5	Felgaufschwung oder Felgaufzug am hohen Holm
		S'établir en av. en tournant en arr. à l'appui (avec ou sans élan) à la barre haute
60704	5	Innenseitsitz, Felgaufschwung mit Abstoßen
		Du siège fac. lat.: s'établir en av. en tournant en arr. à l'appui (avec élan)

60705	6	Innenseitsitz am niederen Holm , Felgaufzug direkt
		Du siège fac. lat. sur la barre basse : s'établir direct en av. en tournant en arr. à l'appui (sans élan)
60706	4	Felgabschwung vw. zum Liegehang mit Aufstellen eines Beines
		De l'appui fac.: s'abaisser en tournant en av. à la susp. couchée, une jambe fléchie sur la barre basse
60707	5	Felgabschwung vw. mit Abfedern zum Felgaufschwung
		De l'appui fac.: s'abaisser en tournant en av., mouvement d'élan et s'étab. en av. en tournant en arr. à l'appui (avec élan)
60708	4	Felge rw. geh.
		Tour d'appui en arr. groupé
60709	5	Bück- oder Grätschstand auf niederem Holm: Felge rw. geh.
		De la station carpée ou carpée écartée sur la barre basse: tour d'appui en arr. groupé
60710	5	Felge rw. geh. mit Griffwechsel vom hohen an niederen Holm
		Tour d'appui en arr. groupé avec changement de prise de la barre haute à la barre basse
60711	7	Stütz vl., Ausstossen zur Felge rw. geh. am niederen Holm
		De l'appui fac. à la barre haute: s'abaisser à la susp. pour él. au tour d'appui en arr. groupé sur la barre basse
60712	6	Stütz vl., Felge vw. geh. mit Griffwechsel vom niederen zum hohen Holm zum Rückschwung
		De l'appui fac.: tour d'appui en av. avec changement de prise de la barre basse à la barre haute pour él. en arr.
60713	4	Knieab- und Knieaufschwung mit oder ohne Griffwechsel an hohen Holm
		Du siège écart transv.: s'abaisser en arr. en crochant le jarret et s'étab. en av. avec ou sans changement de prise à la barre haute
60714	5	Spreizsitz, Knieabschwung rw. zur Standwaage oder Hangstandwaage am hohen Holm
		De l'appui lat. à cheval: s'abaisser en arr. en crochant le jarret à la balance fac. ou à la susp. écartée à la barre haute
60715	6	Spreizsitz am hohen Holm: Knieumschwung vw. zum Stand oder Spreizsitz am niederen Holm
		De l'appui lat. à cheval sur la barre haute: élan circ. en av. par le jarret à la station ou à l'appui lat. à cheval sur la barre basse
60716	4	Stütz vl.: Rolle vw. zum Hockstand oder Sitz
		De l'appui fac.: roulé en av. à la station accr. ou siège au sol
60717	6	Felge vw. geh. am niederen Holm
		Tour d'appui en av. groupé sur la barre basse
60718	4	Felgabschwung vw. gespreizt am hohen Holm
		De l'appui fac. sur la barre haute: s'abaisser en tournant en av. jambes écartées à la station
60719	5	Felgabschwung rw. im Ristgriff am hohen Holm
		De l'appui dors. à la barre haute: s'abaisser en tournant en arr. à la station avec prise dors.
60720	7	Grätschwinkelstütz am hohen Holm --, Felgabschwung rl. rw. zum Liegehang am niederen Holm
		De l'équerre écartée sur la barre haute --, s'abaisser en arr. à la susp. couchée à la barre basse

60721	5	Aus Sturzhang, Ausstossen gespr. oder geb. zum Niedersprung
		De la susp. mi-renv.: pousser en arr. jambes écartées ou carpées à la station
	6	Felgabschwung rl. rw. zum Sturzhang, Ausstossen gespr. oder geb. zum Niedersprung
		S'abaisser à la susp. mi-renv.: pousser en arr. jambes écartées ou carpées à la station
60722	5	Langsitz, Ausstossen rw. zum Liegehang rl. auf niederem Holm
		De la pos. assise sur la barre basse, les pieds sur la barre haute j. serrées: pousser en arr. à la susp. couchée fac. sur la barre basse
60723	4	Sitz- oder Grätschabschwung rl. rw. zum Stand oder Sitz vor niederem Holm
		Du siège dors. lat.: s'abaisser en arr. à la station ou du siège au sol devant la barre basse, j. groupées ou écartées
60724	4	Stand vl., Unterschwing über niederen Holm mit Aufstellen eines Beines
		De la station fac.: élaner en av. par-dessus la barre basse avec l'appui d'une jambe et sauter à la station
60725	5	Stand vl., Unterschwing über niederen Holm
		De la station fac.: élaner en av. par-dessus la barre basse et sauter à la station
60726	5	Grätschunterschwing am niederen Holm
		De la fermeture carpée les pieds sur la barre: élaner en av. par-dessous la barre basse à la station

6.08 Kippen - Stemmen Bascules - établissements

60801	6	Nackenkippe am niederen oder hohen Holm
		Bascule dors. sur la barre basse ou haute
60802	6	Zugstemme beidbeinig
		Etablissement de force
60803	7	Zugstemme einbeinig
		Etablissement de force sur une jambe

6.09 Überschläge Renversements

60901	5	Schulterstand am niederen Holm, Rad sw. oder Überschlag sw. zum Stand
		Appui renv. sur une épaule sur la barre basse, roue lat. ou renv. lat. à la station
60902	6	Schulterstad am hohen Holm, Rad sw. oder Überschlag sw. zum Stand
		Appui renv. sur une épaule sur la barre haute, roue lat. ou renv. lat. à la station
60903	7	Überschlag vw. zum Niedersprung
		Renv. en av. à la station
60904	5	Innenseitsitz, Einhängen der Füße am hohen Holm und Senken rw. zum Bögli rw.
		Du siège fac. lat.: accrocher les pieds à la barre haute, s'abaisser en arr. à la souplesse en arr.
60905	6	Bögli rw. an niederen Holm zum Stütz vl.
		Souplesse en arr. à la barre basse de l'appui fac.
60906	5	Rondat an niederen Holm zum Stütz vl.
		Rondade à la barre basse de l'appui fac.

6.10 Salti Saltos

61001	7	Stand auf niederem Holm, Salto rw.
		De la station sur la barre basse: salto en arr.
61002	7	Stand auf niederem Holm, Salto vw.
		De la station sur la barre basse: salto en av.

6.11 Schwingen Elancer

61101	5	Rückschwung und Vorschwung
		Elancer en arr. et en av.
61102	5	Reitsitz, Schwingen zum Aussenquersitz
		Du siège à cheval: prise d'élan en arr. et él. en av. au siège transv.
61103	6	Reitsitz, Schwingen zum Stütz rl. oder Hockstand am niederen Holm
		Du siège à cheval: prise d'élan en arr. pour s'étab. à l'appui dors. ou à la station lat. dors. accr. sur la barre basse