Barren K1

Anlass **Datum** **WR**

ABZÜGE:

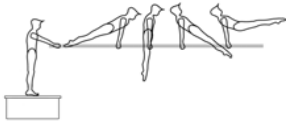
Fehlendes Pflichtelement	je	1.20
Fehlendes Wahlelement	je	1.20
Barren zu tief (min. Brusthöhe)		0.20

- Leerschwünge sind erlaubt (Abzug in Technik und Haltung)
- Kastenhöhe ist frei

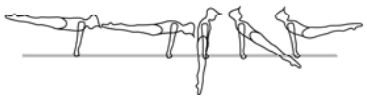
PFLICHTÜBUNG:

K1-A Sprung zum Stütz und Vschwg (ab Kasten)
K1-B Rschwg und Vschwg
K1-C Rschwg und Vschwg
K1-D Wende zum Niedersprung

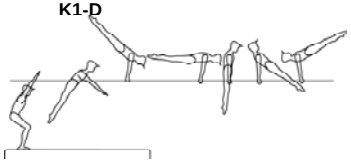
K1-A



K1-B / K1-C



K1-D



Nr. / Name	Technik 0.5 / Haltung 0.3 / Sturz 0.4 / fehlendes Element 1.2	Abzüge/Bemerkungen	Note	Endnote

Barren K2 4P/1W

Anlass **Datum** **WR**

ABZÜGE:

Fehlendes Pflichtelement	je	1.20
Fehlendes Wahlelement	je	1.20
Barren zu tief (min. Brusthöhe)		0.20

- Leerschwünge sind erlaubt (Abzug in Technik und Haltung)
- Minitramp/Reuterbrett oder Kasten (Kastenhöhe frei) für den Eingang ist erlaubt

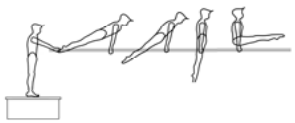
WAHLELEMENTE:

K2-1 Sprung zum Stütz und Winkelstütz --
K2-2 Sprung zum Stütz und Vschwg zum Grätschsitz

PFLICHTÜBUNG:

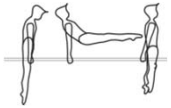
K2-A Heben der Beine zum Rschwg
K2-B Rschwg und Vschwg
K2-C Rschwg und Vschwg
K2-D Wende zum Niedersprung

K2-1



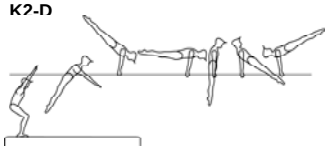
K2-2

K2-A



K2-B / K2-C

K2-D



Nr. / Name	Technik 0.5 / Haltung 0.3 / Sturz 0.4 / fehlendes Element 1.2	Abzüge/Bemerkungen	Note	Endnote

Barren K3 2P/3W

Anlass **Datum** **WR**

ABZÜGE:

Fehlendes Pflichtelement	je	1.20
Fehlendes Wahlelement	je	1.20
Barren zu tief (min. Brusthöhe)		0.20

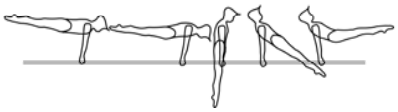
- Leerschwünge sind erlaubt (Abzug in Technik und Haltung)
- Minitramp/Reuterbrett für den Eingang ist erlaubt

PFLICHTELEMENTE:

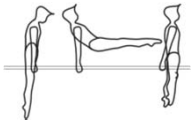
K3-A Vschwg und Rschwg (oder umgekehrt)

K3-B Heber der Beine zum Rschwg

K3-A



K3-B



WAHLELEMENTE:

- ab Minitramp: Wende zum Vschwg (mind. 45°)
- Vschwg und Rschwg (oder umgekehrt)
- Rschwg z. Oberarmstand -- *oder*
  Winkelstütz--/Grätschsitz: Heben des geb. Körpgers. z. Oberarmstand -- *oder*
  Aussenquerstand vl.: Sprung zum Oberarmstand --
- aus Oberarmstand: Abrollen zum Grätschsitz
- Winkelstütz --
- Kehre mit 1/2Dr zum Nsprg *oder*
  Flanke mit 1/4Dr zum Nsprg
- Wende zum Nsprg

Nr. / Name	Technik 0.5 / Haltung 0.3 / Sturz 0.4 / fehlendes Element 1.2	Abzüge/Bemerkungen	Note	Endnote

Barren K4 2P/3W

Anlass **Datum** **WR**

ABZÜGE:

Fehlendes Pflichtelement	je	1.20
Fehlendes Wahlelement	je	1.20
Barren zu tief (min. Brusthöhe)		0.20

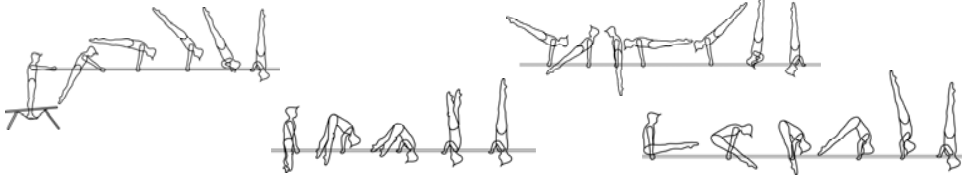
- Leerschwünge sind erlaubt (Abzug in Technik und Haltung)
- Minitramp/Reuterbrett für den Eingang ist erlaubt

PFLICHTELEMENTE:

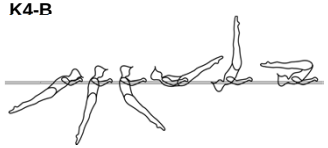
K4-A Rschwg z. Oberarmstand -- *oder*
Winkelstütz--/Grätschsitz: Heben des geb. Körpgers. z. Oberarmstand -- *oder*
Aussenquerstand vl.: Sprung zum Oberarmstand --

K4-B Vschwg im Oberarmhg und Heben zur Kipplage

K4-A



K4-B



WAHLELEMENTE:

- Winkelstütz --
- aus Oberarmstand: Abrollen zum Rschwg. im Oberarmhang
- Rschwg im Oberarmhg
- Oberarmkippe zum Grätsch- oder Aussenquersitz *oder* Oberarmkippe
- Lauf- *oder* Schwebe- *oder* Schwungkippe *oder* Schwebe- oder Schwungkippe zum Grätsch- oder Aussenquersitz *oder* Schwebe- oder Schwungkippe zum Oberarmhang
- Kehre mit 1/2Dr zum Nsprg *oder*
- Flanke mit 1/4Dr zum Nsprg
- Hochwende z. Nsprg (mind. 80°)

Nr. / Name	Technik 0.5 / Haltung 0.3 / Sturz 0.4 / fehlendes Element 1.2	Abzüge/Bemerkungen	Note	Endnote