Barren K1

Anlass **Datum** **WR**

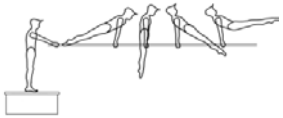
ABZÜGE:

Barren zu tief (min. Brusthöhe)		0.20
Fehlendes Pflicht- oder Wahlelement	je	1.20
Ausgang entspricht nicht der Kategorie		0.30
Kein Ausgang, nicht zur Auswahl K1-K4		1.20
Unkorrekte Landung, pro Fussabdruck je 0.10 Pt		max. 0.40
Sturz auf oder vom Gerät	je	0.40

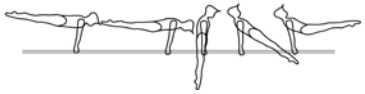
PFLICHTÜBUNG:

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

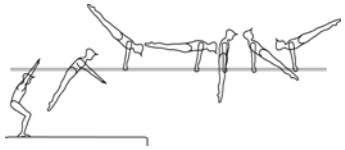
K1-A



K1-B / K1-C



K1-D



- Leer- /Zwischenschwünge sind erlaubt (Abzug in Technik und Haltung)
- Kastenhöhe ist frei

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

Barren K2 4P/1W

Anlass **Datum** **WR**

ABZÜGE:

Barren zu tief (min. Brusthöhe)		0.20
Fehlendes Pflicht- oder Wahlelement	je	1.20
Ausgang entspricht nicht der Kategorie		0.30
Kein Ausgang, nicht zur Auswahl K1-K4		1.20
Unkorrekte Landung, pro Fussabruck je 0.10 Pt	max.	0.40
Sturz auf oder vom Gerät	je	0.40

- Leer- /Zwischenschwünge sind erlaubt (Abzug in Technik und Haltung)
- Kastenhöhe ist frei

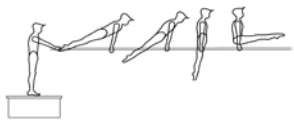
WAHLELEMENTE:

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

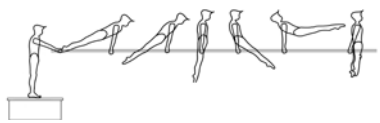
PFLICHTÜBUNG:

K2-A Heben der Beine zum Rschwg (Winkel- oder Grätschsitz)
K2-B Rschwg und Vschwg
K2-C Rschwg und Vschwg
K2-D Wende zum Niedersprung

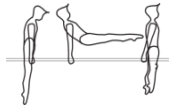
K2-1



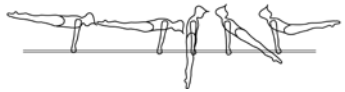
K2-2



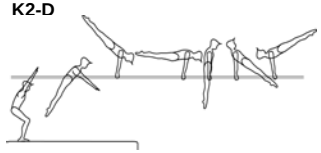
K2-A



K2-B / K2-C



K2-D



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

Barren K3 2P/3W

Anlass **Datum** **WR**

ABZÜGE:

Barren zu tief (min. Brusthöhe)	0.20
Fehlendes Pflicht- oder Wahlelement	je 1.20
Ausgang entspricht nicht der Kategorie	0.30
Kein Ausgang, nicht zur Auswahl K1-K4	1.20
Unkorrekte Landung, pro Fussabruck je 0.10 Pt	max. 0.40
Sturz auf oder vom Gerät	je 0.40

- Leer- /Zwischenschwünge sind erlaubt (Abzug in Technik und Haltung)
- Minitramp/Reuterbrett für den Eingang ist erlaubt
- Eingang ab Kasten = Verbindungselement

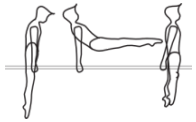
PFLICHTELEMENTE:

K3-A Vschwg und Rschwg (oder umgekehrt)

K3-B Heben der Beine zum Rschwg (Winkel- oder Grätschsitz)

K3-A

K3-B



WAHLELEMENTE:

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

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

Barren K4 2P/3W

Anlass **Datum** **WR**

ABZÜGE:

Barren zu tief (min. Brusthöhe)	0.20
Fehlendes Pflicht- oder Wahlelement	je 1.20
Ausgang entspricht nicht der Kategorie	0.30
Kein Ausgang, nicht zur Auswahl K1-K4	1.20
Unkorrekte Landung, pro Fussabruck je 0.10 Pt	max. 0.40
Sturz auf oder vom Gerät	je 0.40

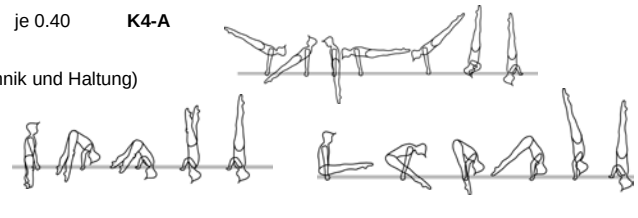
- Leer- /Zwischenschwünge sind erlaubt (Abzug in Technik und Haltung)
- Minitramp/Reuterbrett für den Eingang ist erlaubt
- Eingang ab Kasten = Verbindungselement

PFLICHTELEMENTE:

K4-A Rschwg z. Oberarmstand -- *oder*
Winkelstütz--/Grätschsitz: Heben des geb. Körpers. 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 1/2 Dr. zum Nsprg *oder* Flanke mit 1/4 Dr. zum Nsprg
- Hochwende z. Nsprg (mind. 80°)

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