

5 Barren - Barres parallèles

5.01 Stütz- und Sitzarten, Waagen Les appuis et les sièges, les balances

50101	B	Aussenquersitz
		Siège transv. devant une main
50102	B	Grätschsitz hinter den Händen
		Siège écarté derrière les prises
50103	B	Grätschsitz vor den Händen
		Siège écarté devant les prises
50104	B	Reitsitz hinter der Hand
		Siège à cheval derrière une main
50105	5	Winkelstütz --
		Equerre --
50106	7	Spitzwinkelstütz --
		Equerre jambes levées --
50107	6	Grätschwinkelstütz --
		Equerre écarté --
50108	6	Aus Winkelstütz --, 1/2 Dr. zum Winkelstütz --
		De l'équerre --, 1/2 tour à l'équerre --
50109	5	Ellbogenwaage --
		Appui fac. transv. horiz. sur un coude --
50110	7	Stützwaage --
		Bal. fac. horiz. à l'appui --

5.02 Standarten und Drehungen Les appuis renversés et les stations, rotations

50201	B	Hockstand hinter der Hand
		Stat. accr. derr. une main, l'autre j. levée horiz.
50202	5	Rschwg. zum flüchtigen Hstand (mind. 80°)
		Elancer en arr. à l'appui renv. passé (min. 80°)
50203	6	Rschwg. zum Hstand --
		Elancer en arr. à l'appui renv.--
50204	7	Auf einem Holmen: Hstand --
		Sur une barre: Appui renv. --
50205	6	Aus Hstand -- : Senken zum Oberarmstand --
		De l'appui renv. -- : s'abaisser à l'appui renversé sur les épaules --
50206	5	Rschwg. zum Oberarmstand --
		Elancer en arr. à l'appui renv. sur les épaules --
50207	5	Oberarmstand -- : Aufstossen (mind. 45°) zum Vschwg. im Stütz
		Appui renv. sur les épaules -- : repousser en haut pour élaner en av. à l'appui (min. 45°)
50208	B	Ab Minitramp: Sprung (mind. 45°) zum Vschwg.
		Du minitr.: stat. fac. transv., sauter facial (min 45°) pour él. en av.
50209	4	Ab Minitramp: Sprung (mind. 80°) zum Vschwg.
		Du minitr.: stat. fac. transv., sauter facial (min 80°) pour él. en av.
50210	5	Ab Minitramp: Sprung zum Oberarmstand --
		Du minitr.: saut à l'appui renv. sur les épaules --
50211	7	Ab Minitramp: Sprung zum Hstand --
		Du minitr.: saut à l'appui renv.--
50212	7	Hstanddr. vw. 1/2 Dr. (oder mehr)
		De l'appui renv. 1/2 tour en av. (ou plus) (valse av.)
50213	7	Hstanddr. rw. 1/2 Dr. (oder mehr)
		De l'appui renv., 1/2 tour en arr. (ou plus) (valse arr.)

50214	7	Healy-Quirl
		Healy-Quirl
50215	6	Healy-Quirl zum Nsprg.
		Healy-Quirl à la station
50216	7	Vorschwung m. 1/1 Dr. i.d. Handstand (Diamidov)
		Elancé en av. avec 1/1t. à l'appui renversé (Diamidov)

5.03 Kehren und Flanken Les passés dorsaux et les passés costaux

50301	4	Kehre zum Nsprg.
		Elancer en av. et sauter dors. à la station
50302	4	Kehre mit 1/4 Dr. zum Nsprg.
		Elancer en av. et sauter dors. avec 1/4 tour à la stat.
50303	5	Kehre mit 1/2 Dr. zum Nsprg.
		Elancer en av. et sauter dors. avec 1/2 tour à la stat.
50304	6	Kreiskehre zum Nsprg.
		Double dors. à la stat.
50305	6	Kreiskehre rw. zum Nsprg.
		Double dors. en arr. à la stat.
50306	6	Stützkehre zum Vschw. im Oberarmhang
		Demi-tour en av. à la susp. brach.
50307	7	Stützkehre vw. zum Stütz
		Demi-tour en av. à l'appui
50308	7	Stützkehre rw. zum Stütz
		Demi-tour en arr. à l'appui
50309	4	Flanke zum Nsprg.
		Elancé en avant et passer costal par-dessus la barre à la station (Passé costal)
50310	4	Flanke mit 1/4 Dr. zum Nsprg.
		Elancé en avant et passer costal par-dessus la barre avec 1/4 tour à la station
50311	6	Kreisflanke zum Nsprg.
		Double costale à la station
50312	6	Flanke mit 1/2 Dr. einwärts zum Nsprg.
		Elancé en avant, passer costal par-dessus la barre et 1/2 tour vers l'int. à la station

5.04 Wenden Les passés faciaux

50401	B	Wende zum Nsprg.
		Sortie faciale à la station transversale
50402	5	Wende mit 1/2 Dr. zum Nsprg.
		Sortie faciale avec 1/2 tour à la station transversale
50403	5	Hochwende zum Nsprg. (mind. 80°)
		Sortie faciale par l'appui renv. (min. 80°) à la station transversale
50404	6	Hochwende mit 1/2 Dr. zum Nsprg.
		Sortie faciale par l'appui renv. avec saut 1/2 tour à la station transversale
50405	7	Kreishochwende zum Nsprg.
		Sortie faciale par l'appui renv. avec 1/2 tour sur un bras à la station transversale
50406	5	Ab Minitramp: Wende (mind. 45°) zum Vschw.
		Du minitr. à la stat. fac. lat.: saut avec 1/4 tour à l'appui facial (min. 45°) et élancer en av.
50407	6	Ab Minitramp: Hochwende (mind. 80°) zum Vschw.
		Du minitr. à la stat. fac. lat.: saut à l'appui renv. avec 1/4 tour (min. 80°) et élancer en av.

50408	7	Ab Minitramp: Hochwende zum Hstand --
		Du minitr. à la stat. fac. lat.: saut à l'appui renv. avec 1/4 tour --
50409	7	Holländer (Rschwg. zum Hstand und 1/4 Dr. zum Seithandstand, 1/4 Dr. und Überschlag sw. zum Nsprg.)
		Holländer (élancer en arr. à l'appui renv. 1/4 de tour à l'appui renv. lat. sur une barre, 1/4 de tour en appui sur un b. et renv. lat. à la stat.)

5.05 Grätschen Les écartés

50501	B	Vschwg. und Aufgrätschen
		Elancer en av., écarter la jambe, rebondir sur les barres à l'él. av.
50502	L	Grätschen der Beine am Ende des Vschwg. oder Rschwg.
		J. écartées à la fin des élanés en av. ou en arr.
50503	5	Aussenquerstand vl., Eingrätschen zum Stütz und Rückschwung
		Stat. fac. transv.: saut à l'appui et passer les j. éc. en av. et él. en arr. à l'appui
50504	6	Aussenquerstand vl., Eingrätschen zum Winkelstütz --
		Stat. fac. transv.: saut à l'appui et passer les j. éc. en av. à l'équerre --
50505	6	Oberarmgrätsche zum Beugestütz
		Etab. en arr. et passer les jamb. éc. en av. à l'appui fl.
50506	7	Oberarmgrätsche zum Stütz
		Etab. en arr. et passer les jamb. éc. en av. à l'appui
50507	7	Durchgrätschen vw. oder rw.
		Passer les j. écartées sous les prises en av. ou en arr.
50508	6	Hstand 1/4 Dr., Hocke zum Nsprg.
		De l'appui renv., 1/4 tour sur une barre, fermeture groupée et saut à la station
50509	7	Hstand 1/4 Dr., abgrätschen zum Nsprg.
		De l'appui renv., 1/4 tour sur une barre, fermeture écartée et saut à la station
50510	7	Hstand 1/4 Dr., abgrätschen einarmig zum Nsprg.
		De l'appui renv., 1/4 tour sur un bras, fermeture écartée et saut à la station
50511	7	Hstand 1/4 Dr., Bücke zum Nsprg.
		De l'appui renv., 1/4 tour sur une barre, fermeture carpée et saut à la station

5.06 Rollen Les roulés

50601	4	Aus Oberarmstand: Abrollen zum Rschwg. im Oberarmhang
		De l'appui renv. sur les épaules, rouler en av. pour élaner en susp. brach. en arr.
50602	4	Aus Oberarmstand: Abrollen zum Aussenquersitz oder zum Grätschsitz
		De l'appui renv. sur les épaules, rouler en av. au siège transv. ou en av. au siège écarté
50603	4	Aus Oberarmstand: Vschwg. im Oberarmhang
		De l'appui renv. sur les épaules, élaner en av. en susp. brach.
50604	6	Rolle vw.
		Roulé en av.
50605	5	Rolle rw.
		Roulé en arr.
50606	6	Rolle rw. mit Aufgreifen (mind. waagrecht)
		Roulé en arr. rattrapé (min. horizontal)
50607	7	Streuli -- (Rolle rw. mit Aufgreifen zum Hstand --)
		Streuli -- (Roulé en arr. rattrapé à l'appui renversé --)
50608	5	Aus Grätschsitz: Rolle vw. mit 1/2 Dr. zum Grätschsitz
		Du siège écarté: roulé en av. avec 1/2 tour au siège écarté
50609	4	Ab Minitramp: Sprung zur Rolle vw. in Kiplage oder zum Rschwg.
		Du minitr.: saut et roulé en av. à la position mi-renv. sur les barres ou à l'él. en arr.
50610	6	Ab Sprungbrett: Sprung zur Rolle vw. in Kiplage oder zum Rschwg.
		Du tremplin: saut et roulé en av. à la position mi-renv. sur les barres ou à l'él. en arr.

5.07 Felgen

Les tours d'appui et établissements

50701	6	Vschw. im Hang zur Kipplage oder Oberarmhang (Moy)
		Elancer en suspension en avant à la position mi-renversée en susp. brach. Ou en susp. brach (Moy)
	7	Vschw. im Hang zum Stütz (Moy)
		Elancer en suspension en avant à la position à l'appui (Moy)
50702	7	Untere Flugrolle zum Vschw. im Oberarmhang
		Tour d'appui en arr. à la susp. brach.
50703	7	Untere Flugrolle zum Stütz
		Tour d'appui en arr. à l'appui
50704	7	Untere Flugrolle zum Hang
		Tour d'appui en arrière à la susp.
50705	5	Aussenstand (vl.), Längsachsendrehung an einem Barrenholmen mit 3/4 Dr. zum Oberarmhang (in Rückschwung)
		De la stat. fac. lat., tour autour de l'axe long. sur une barre avec 3/4 de tour à la susp. brach. (à l'él. en arr.)
50706	5	Aus Innenseitstand: Felgaufzug zum Seitstütz vl. (geschl. mit geh. oder gestr. Beinen)
		De la stat. fac. lat. à l'intérieur des barres: établissement en avant en tournant en arrière à l'appui latéral (j. serrées, tendues ou groupées)
50707	6	Aus Innenstütz vl. an einem Holmen: Absenken (ohne Abstehen) zum Felgaufzug
		De l'appui fac. lat. à l'intérieur des barres: s'abaisser (sans arrêt) à l'établissement en avant en tournant en arrière
50708	7	Aus Innenstütz vl. an einem Holmen: Unterschwung mit 1/2 Dr. (zum Vorschweben oder zur Kippe)
		De l'appui fac. lat. à l'intérieur des barres: él. en avant par-dessous la barre avec 1/2 tour (à l'él. en avant ou à la bascule)

5.08 Kippen

Les bascules

50801	B	Vschw. im Oberarmhang und heben zur Kipplage
		El. en av. à la susp. brach. et s'établir à la pos. mi-renv.
50802	5	Oberarmkippe zum Grätsch- oder Aussenquersitz
		Basc. dors. au siège écarté ou au siège transv.
50803	6	Oberarmkippe
		Bascule dorsale
50804	4	Laufkippe zum Grätsch- oder Aussenquersitz
		Bascule courue au siège écarté dev. les prises ou au siège transv.
50805	5	Laufkippe vw.
		Bascule courue
50806	5	Schwung- oder Schwebekippe zum Grätsch- oder Aussenquersitz
		Basc. d'élan ou bascule de fond au siège écarté dev. les prises ou au siège transv.
50807	5	Aus Stand: Schwung- oder Schwebekippe vw. zum Rschw. im Oberarmhg.
		De la station: Bascule d'élan ou bascule de fond à la susp. brach. et él. en arr. à la susp. brach.
50808	6	Aus Verbindung: Schwung- oder Schwebekippe vw. zum Rschw. im Oberarmhg.
		Bascule d'élan ou bascule de fond et él. en arr. à la susp. brach. en liaison
50809	6	Aus Stand: Schwung- oder Schwebekippe vw.
		De la station, bascule d'élan ou bascule de fond
50810	7	Aus Verbindung: Schwung- oder Schwebekippe vw.
		Bascule d'élan ou bascule de fond en liaison
50811	6	Aus Stand: Lauf-, Schwung- oder Schwebekippe rw. zum Vschw. im Oberarmhg.
		De la station, bascule d'élan ou bascule de fond et renv. en arr. à l'élancé brachial en av.

50812	7	Aus Verbindung: Schwung- oder Schwebekippe rw. zum Vschw. im Oberarmhg.
		Bascule d'élan ou bascule de fond et renv. en arr. à l'élané brachial en av. (en liaison)
50813	7	Schwebekippe an einem Holmen zum Stütz oder Grätschwinkelstütz --
		Bascule de fond sur une barre à l'appui ou à l'équerre j. éc. --
50814	5	Fallkippe zum Grätschitz
		Petite bascule au siège écarté
50815	6	Fallkippe
		Petite bascule
50816	7	Schwabenkippe zum Oberarmhg.
		Bascule allemande à la susp. brach.
50817	7	Schwabenkippe zum Stütz
		Bascule allemande à l'appui
50818	7	Schwabenkippe zum Oberarmstand --
		Bascule allemande à l'appui renv. sur les épaules --
50819	7	Stand rl.: Absprung und Kippe zum Winkelstütz -- oder Rschw.
		De la stat. dors. transv., mains sur les barres, saut en rotation av. et bascule à l'équerre -- ou à l'élané en arr.
50820	7	Vorschweben an einem Holmen und Durchschub zum Winkelstütz --
		Élané en susp. sur une barre et bascule dorsale à l'équerre --

5.09 Stemma

Les établissements

50901	B	Rschw. im Beugestütz und Vschw. im Oberarmhang
		Élancer en arr. à l'appui fl. puis élaner en av. en susp. brach.
50902	4	Aus Beugestütz: Stemme vw. oder rw.
		De l'appui fléchi, établissement en av. ou en arr.
50903	6	Stemme rw.
		Etablissement en arr. à l'appui
	6	Aus Beugestütz: Stemme rw. zum Hstand --
		De l'appui fléchi, établissement en arr. à l'appui renv. --
50904	7	Aus Oberarmhang: Stemme rw. zum Hstand --
		De la susp. brach.: Etablissement en arr. à l'appui renv. --
50905	6	Stemme vw.
		Etablissement an av. à l'appui

5.10 Überschlüge

Les renversements

51001	5	Am Barrenende: Rschw. im Beugestütz und Überschlag vw. zum Nsprg.
		A l'extrémité des barres: élaner en arr. en appui fl. et renv. en av. à la stat.
51002	6	Am Barrenende: Rschw. und Überschlag vw. zum Nsprg.
		A l'extrémité des barres: élaner en arr. par l'appui renv. et renv. en av. à la stat.
51003	5	Aus Oberarmstand: Überschlag sw. zum Nsprg.
		De l'appui renv. sur les épaules, renv. lat. à la stat.
51004	6	Aus Hstand: Überschlag sw. zum Nsprg.
		De l'appui renv.: renv. lat. à la stat. (drapeau)

5.11 Salti

Les saltos ou sauts périlleux

51101	7	Salto vw. geh. zum Rschw. im Oberarmhang Salto en av. groupé à la susp. brach.
51102	7	Salto vw. geb. oder gestr. zum Rschw. im Oberarmhang Salto en av. Carpé ou td. à la susp. brach.
51103	7	Salto vw. geb. zum Rschw. im Stütz Salto en av. carpé en av. à l'appui
51104	7	Salto vw. geh. zum Aussenquerstand Salto en av. groupé à la stat. transv.
51105	7	Salto vw. geb. oder gestr. zum Aussenquerstand Salto en av. carpé ou td. à la stat. transv.
51106	7	Salto vw. geb. mit 1/2 Dr. zum Aussenquerstand Salto en av. carpé avec 1/2 tour à la stat. transv.
	7	Doppelsalto vw. geh. zum Aussenquerstand Double salto en av. à la stat. transv.
51107	7	Am Barrenende: Vschw. im Hang und Salto rw. zum Stand Elancer en suspension en avant et salto arrière à la station
51108	7	Salto rw. geh. zum Aussenquerstand Salto en arr. groupé à la stat. transv.
51109	7	Salto rw. geb. zum Aussenquerstand Salto en arr. carpé à la stat. transv.
51110	7	Salto rw. gestr. zum Aussenquerstand Salto en arr. td. à la stat. transv.
51111	7	Salto rw. gestr. zum Vschw. im Stütz oder Oberarmhang Salto en arr. td. à la av. à l'appui ou susp. brach.
51112	7	Doppelsalto rw. geh. oder geb. zum Aussenquerstand Double salto en arr. groupé ou carpé à la stat. transv.

5.12 Kraftelemente zum Oberarmstand oder Handstand

S'élever de force à l'appui renv. sur les épaules ou à l'appui renversé

51201	4	Aus Grätschsitz: heben des geb. Körpers zum Oberarmstand -- Siège écarté: s'élever corps carpé à l'appui renv. sur les épaules --
51202	5	Heben des geb. Körpers zum Oberarmstand -- S'élever corps carpé à l'appui renv. sur les épaules --
51203	7	Heben des geb. Körpers mit gestr. Armen zum Hstand -- S'élever corps carpé b. td. à l'appui renv.--
51204	7	Heben des geb. Körpers mit gegr. Beinen und gestr. Armen zum Hstand -- S'élever corps carpé j. écartées et b. td. à l'appui renv.--
51205	7	Heben des geb. Körpers mit gestr. Armen z. Hstand auf einem Holmen und 1/4 Dr. zurück in Holmengasse -- S'élever corps carpé b. td. sur une barre avec 1/4 de t. à l'appui renversé dans les barres --
51206	7	Aus Stützwaage: Heben des gestr. Körpers mit gestr. Armen und gegr. Beinen z. Handstand -- De la bal. faciale horiz. à l'appui, s'établir corps td., bras td. et j. écartées à l'appui renversé --