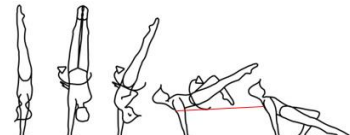
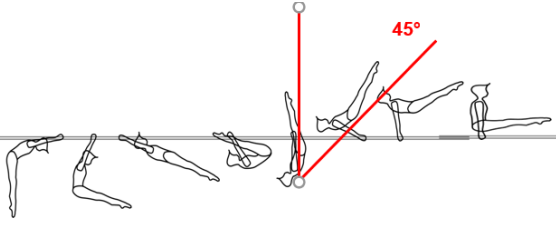
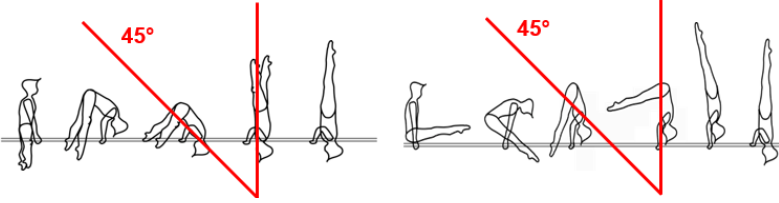


Barren

<p>AK</p>	<p>BODEN & BARREN: HEALY QUIRL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Streckung nach oben - Drehung auf einem Arm - Rotation auf Schulterhöhe beendet <p>Unterschied zwischen Boden und Barren</p> <ul style="list-style-type: none"> - Am Boden sollte der Körperschwerpunkt (KSP) vor den Händen positioniert sein, um eine 90°-Öffnung der Schulter zu begünstigen. - Beim Barren sollte der KSP über die Handposition hinausgehen, um ein Gleichgewicht zu gewährleisten, welches eine schwingvolle Weiterführung der Bewegung ermöglicht (Schulterwinkel < 90°). 	<p>02.23</p>
	<p>Abschwung aus dem Oberarmstand und Vorschwung im Oberarmhang zu Rolle rw. mit Aufgreifen</p> <ul style="list-style-type: none"> • F: Ist die Kombination "Abschwung aus dem Oberarmstand und Vorschwung im Oberarmhang zu Rolle rw. mit Aufgreifen" gewertet" 1 oder 2 Elemente? • A: es sind zwei Elemente. Der Abschwung und Vorschwung ist das Element 50603 (SW4) und die Rolle mit Aufgreifen ist das Element 50606 (SW6). Die 360° wird beim Element 50606 auch in dieser Kombination erfüllt 	<p>2019</p>
<p>AK</p>	<p>Schwung- oder Schwebekippe vw. zum Winkelstütz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Element muss in einem Fluss geturnt werden. Die Kippbewegung muss spätestens 45° nach 12 Uhr abgeschlossen sein. Diese Kombination wird als 2 Elemente gewertet. 	<p>2018</p>
<p>JK / AK</p>	<p>Heben zum Oberarmstand</p>	<p>2018</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Das Heben erfolgt in einer fließenden Bewegung • Beim Heben dürfen die Arme gebeugt werden (max. 90°) • Das Absenken zum Oberarmstand ist fließend, beginnt bei 45° und ist im Oberarmstand beendet (i-Pose) • Beim Aufsetzen der Oberarme ohne Heben der Beine zuvor wird mit einem Abzug von 0.3 Pkt. gewertet. 	
JK / AK	<p>Hochwende zum Niedersprung (mind 80°)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wird die Minimalhöhe 80° nicht erreicht, wird dies in der Technik abgezogen. Ist die «Hochwende» 45° und tiefer, gilt dies als Wende 	2014