

STUFENBAREN

Mädchen

A Aus dem Innenseitstand vor dem niederen Holm: Sprung zum Stütz - Einspreizen eines Beines – Knieabschwung - Knieaufschwung mit Griffwechsel an den hohen Holm - Felgaufschwung zum Aussenseitstütz - Senken rückwärts und Durchschub zum Aussenquersitz – Schwebesitz - Standwaage auf dem Aussenbein - Ausholen mit dem Innenbein und Wende vom niederen Holm

B Aus dem Innenseitstand vor dem niederen Holm: Sprung zum Stütz - Einspreizen eines Beines – Knieabschwung - Knieaufschwung mit Griffwechsel an den hohen Holm - Felgaufschwung zum Aussenseitstütz - Senken rückwärts und Durchschub zum Aussenquersitz – Schwebesitz - Standwaage auf dem Aussenbein - Ausholen mit dem Innenbein zum flüchtigen Handstand - Wende mit 1/4 Drehung zum Aussenseitstütz auf dem hohen Holm - Niedergreifen mit einer Hand auf den niederen Holm - Hochwende oder Radwende

C

- Zugstemme
- Felge vorwärts
- Napoleon
- Eingräschen zum Stütz am hohen Holm
- Grätschunterschwingung ohne / mit 1/2 Drehung
- Felgab-Felgaufschwung (Federn) am hohen Holm
- Aus dem Stütz oder Hang am oberen Holm: Felge rw am unteren Holm

oder

- Eine eigene Übung, bestehend aus:
 - mindestens 5 Elementen
 - mindestens 3 C-Teilen

Bewertung

1.-4.Gym

A) max 16 Punkte B/C) max 20 Punkte

5./6.Gym und 3.DMS

B) max 16 Punkte

C) minus 1 B-Teil, plus 1 C-Teil = max. 18 Punkte

C) minus 1 B-Teil, plus 2 C-Teile = max. 20 Punkte

2.DMS

A) max 16 Punkte B/C) max 20 Punkte