

# B A R R E N

# Knaben

**A** Kastengasse (3 Elemente), Sprungbrett, Barren tief:  
 Aus dem Hockstand vor der Kastengasse: Aufschwingen zum Schulterstand -  
 Abrollen vorwärts - Anlauf zum Sprung in den Stütz -  
 nach dem 2. Vorschwung: Grätschsitz - Griffwechsel und einwenden -  
 nach dem 2. Vorschwung: Aussenquersitz links (re) - Griff lösen und Balance  
 halten - einkehren -  
 nach dem 2. Rückschwung: Hockstandkreiskehr auf li (re) Fuss auf re (li) Holm -  
 nach dem 2. Rückschwung: Wende

**B** Sprungbrett, Barren tief  
 Aus dem Aussen-Seitstand Anlauf zum Einwenden -  
 nach dem 2. Vorschwung: Schraube zum Grätschsitz - Griffwechsel - einkehren -  
 nach dem 3. Vorschwung: Grätschsitz, aufschwingen zum Schulterstand - abrollen  
 vorwärts in den Grätschsitz – einkehren - Zwischenschwung zur Kehre mit 1/2  
 Drehung zum Barren oder Grätschabgang am Ende des Barrens

**C** Barren tief:  
 • Oberarmkippe  
 • Kreishockwende  
 • Winkelstütz 3 sec  
 • Schulterstand direkt aus dem Schwingen

**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