

Siehe auch: <http://frenke.sekliestal.ch/index.php/anlaesse/gerturnwettkampf/uebungen-maedchen/stufenbarren>

Siehe auch: <http://www.youtube.com/watch?v=DV66oosEOc0> (und weitere)

0,5 Punkte Übungen

- 0,5a → Sprung in den Stütz

1 Punkt Übungen

- 1a → Sprung zum Einbeinkauerhang
- 1b → Überhocken oder Übergrätschen zum Liegehang
- 1c → Fechtkehre zum Außenquersitz
- 1d → Standwaage
- 1e → Schwebesitz
- 1f → Niedersprung aus Stütz am hohen Holm (Abgang)
- 1g → Durchhocken aus Kauerhang

1,5 Punkte Übungen

- 1,5a → Felgaufschwung aus Einbeinkauerhang
- 1,5b → Aufrollen in den Außenquersitz (Aufgang)
- 1,5c → Schwingen zwischen den Holmen
- 1,5d → Schraubenspreizen vw. oder rw.
- 1,5e → Hüftaufschwung am unteren Holm
- 1,5f → Niedersprung aus Stütz am hohen Holm mit ½ Drehung (Abgang)

2 Punkte Übungen

- 2a → Abrollen aus Stütz, Rolle vw. am Boden
- 2c → Hockwende aus Stand auf unterem Holm
- 2d → Aufhocken aus dem Stütz oder Anlauf

2,5 Punkte Übungen

- 2,5a → Einbeinige Zugstemme oder beidbeinige Zugstemme
- 2,5b → Stütz am oberen Holm, Abrollen zum Außenquersitz
- 2,5c → Hockwende aus Stütz am oberen Holm (Abgang)
- 2,5d → Unterschwing über unteren Holm (Abgang)
- 2,5e → Überschlag seitwärts (Abgang)

Wichtig:

Von den Aufgängen bzw. Abgängen kann nur jeweils einer geturnt und gewertet werden. → **Maximale Gesamtzahl der (gewerteten) Übungen = 7.**

Notenübersicht:

Um eine entsprechende Punktzahl für deine Übung zu erlangen (Beispiel 9 Punkte), muss die gezeigte Übung einen bestimmten Schwierigkeitswert besitzen (hier: mindestens 6 Punkte im 1. Halbjahr).

1. Halbjahr

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
bis 1,5	2 - 3,5			4 - 5,5			6 - 7,5			8 - 9,5			ab 10		

2. Halbjahr

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
bis 2	2,5 - 4			4,5 - 6			6,5 - 8			8,5 - 10			ab 10,5		