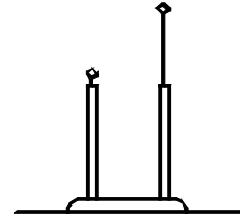


# Stufenbarren



Durchführung gemäss den Anweisungen des Ressorts Jugend  
Schaffhausen

Es wird nach dem aktuellen Wettkampfprogramm (Ausgabe 2014)  
STV Einzelgeräturnen geturnt

Stufenbarren STV Einzelgeräturnen 2014 und SHTV gemäss aktuellem  
Wettkampfprogramm

- Ausgangsnote 10.00
- Max. Abzug pro Element ohne Sturz 0,80 (0,30 Haltung, 0,50 Technik)
- Max. Abzug pro Element mit Sturz 1.20

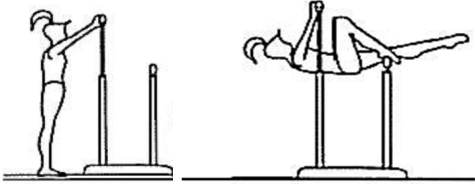

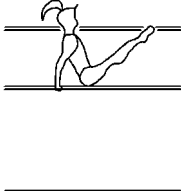
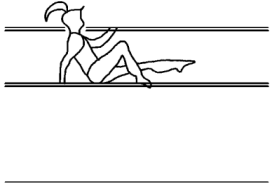
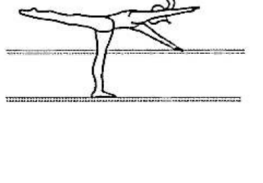
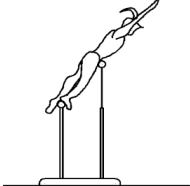
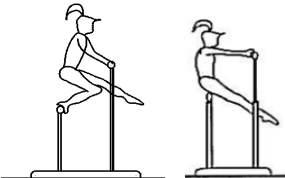
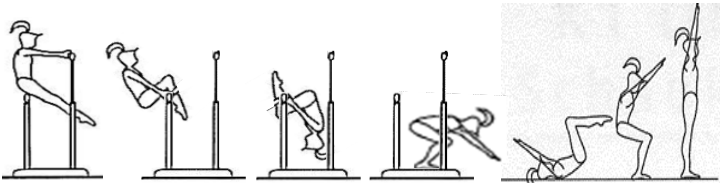
---

**Kat. U17 und U14:**                      **Stuba 6 Elemente aus K2-K4**

**Kat. U12:**                                      **Stuba 6 Elemente aus K1-K4**

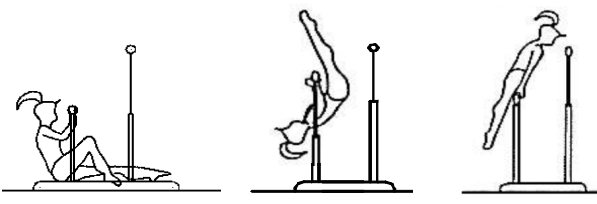

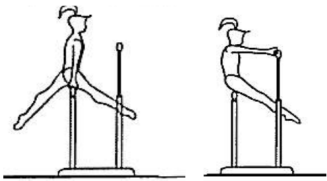
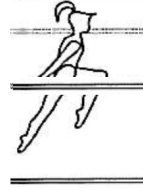
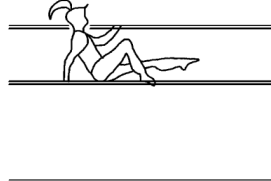
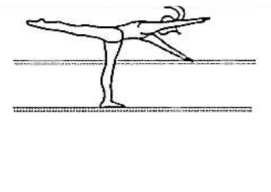
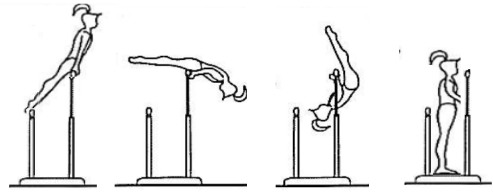
## Musterübung Stufenbarren K1

mind. 6 Elemente Kat. U12

<p>K1 Stuba Auf3</p>	<p><b>Sprung zum Einbeinliegehang</b> Sprung zum Liegehang beidbeinig im Liegehang gestreckter Körper(Hüftwinkel gestr.) Armhaltung frei</p>	
<p>K1 Stuba E1</p>	<p><b>Aussenquersitz</b> Bein in Verlängerung des Oberkörpers Armhaltung frei Haltezeit mind. 2 Sek.</p>	
<p>K1 Stuba E2</p>	<p><b>Schwebesitz</b> Rumpf-Beinwinkel mind. 90° gerader Rücken Blick geradeaus Haltezeit mind. 2 Sek.</p>	
<p>K1 Stuba V</p>	<p><b>Verbindung</b> : aufstehen auf dem n. Holm <i>Aufstehen flüssig und harmonisch gestrecktes Bein darf nicht in die Senkrechte fallen</i></p>	
<p>K1 Stuba E6</p>	<p><b>Standwaage</b> Fuss mind. Auf Schulterhöhe Armhaltung frei Haltezeit mind. 2 Sek.</p>	
<p>K1 Stuba E5</p>	<p><b>Liegewaage am h. Holm</b> Körper bildet eine Linie Ein Bein auf n.Holm aufgestellt Rumpf-Beinwinkel mind. 90° Haltezeit mind. 2 Sek.</p>	
<p>K1 Stuba V</p>	<p><b>Verbindung</b>: senken zum Sitz <i>senken zum Sitz flüssig und harmonisch ein Bein gestreckt Beim Sitz auf dem n.Holm Beine gestreckt</i></p>	
<p>K1 Stuba Abg2</p>	<p><b>abrollen rw am n. Holm und Rolle vw zum Stand</b> flüssige Rollbewegung Rolle vw. Hüftwinkel mind. 90° Arme in Vor-Hochhalte beim Aufstehen</p>	

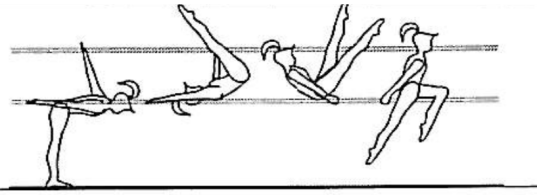
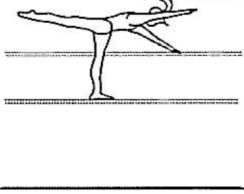
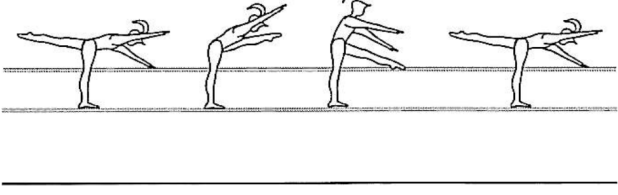
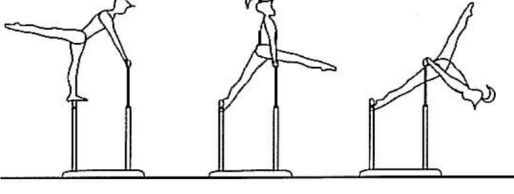
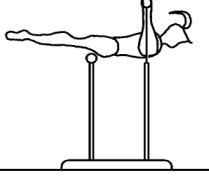
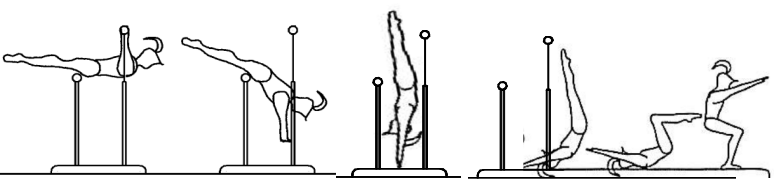
## Musterübung Stufenbarren K2

mind. 6 Elemente

K2 Stuba Auf1	<p><b>Felgaufschwung zum Stütz am n. Holm aus Sitz Boden oder Stand</b> C+ Pose beim Aufzug Beine in der Vertikalen geschlossen Endposition im Stützhang Kopf aus den Schultern gehoben</p>	
K2 Stuba E4	<p><b>Einspreizen eines Beines li oder re am n. Holm</b> Das Körpergewicht ist während dem Einspreizen auf einem Arm Hinteres Bein bleibt in Verlängerung des Körpers Hüfte bleibt parallel zum Holm</p>	
K2 Stuba E5	<p><b>Überspreizen des zweiten Beines zum Sitz am n. Holm</b> Griffwechsel beim überspreizen Oberkörper muss parallel zum Holm bleiben Beine gestreckt</p>	
K2 Stuba E1	<p><b>Innenquersitz</b> Bein in der Verlängerung des Oberkörpers Armhaltung frei Haltezeit mind. 2 Sek.</p>	
K2 Stuba V	<p><b>Verbindung: aufstehen auf dem n. Holm</b> Aufstehen flüssig und harmonisch gestrecktes Bein darf nicht in die Rumpf-Beinwinkel mind. 90°</p>	
K2 Stuba E3	<p><b>Standwaage</b> Fuss mind. auf Schulterhöhe Armhaltung frei Haltezeit mind. 2 Sek.</p>	
K2 Stuba Abg4	<p><b>Rolle vw über den h. Holm</b> Harmonische Rollbewegung über C+ Pose zum Stand Beine gestreckt und geschlossen</p>	

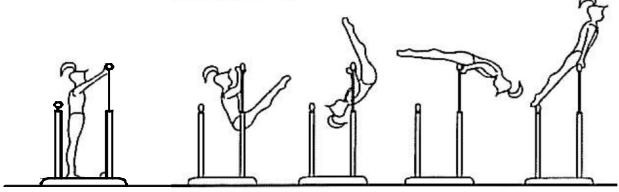
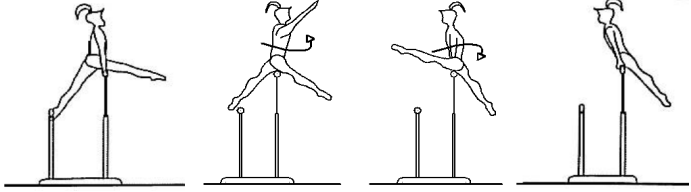
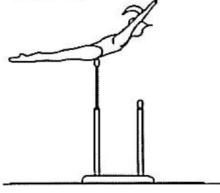
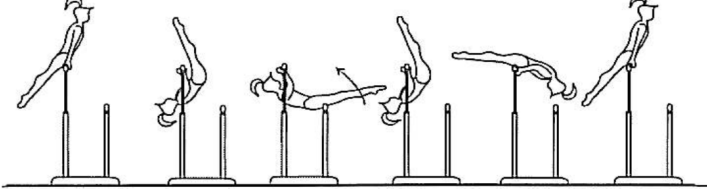
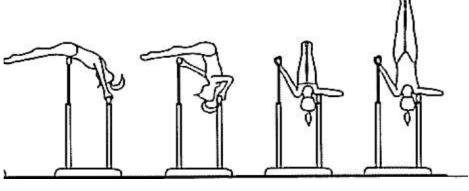
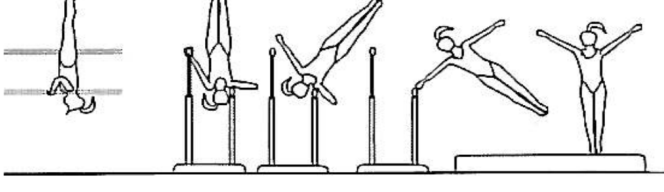
## Musterübung Stufenbarren K3

mind. 6 Elemente

<p>K3 Stuba Auf3</p>	<p><b>Rolle vw. mit gestr. Beinen zum Aussenquersitz</b>          Harmonisches Aufrollen          Gestreckte Beine          Hüftwinkel mind..90°          Aussenquersitz 2 Sekunden halten</p>	
<p>K3 Stuba E1</p>	<p><b>Standwaage</b>          Fuss mind auf Schulterhöhe          Armhaltung frei          Haltezeit mind 2 Sekunden</p>	
<p>K3 Stuba E2</p>	<p><b>Aus Standwaage Beinkreisen vw oder rw</b>          Dynamische Bewegung          Fuss in Standwaage mind Schulterhöhe          Armhaltung frei</p>	
<p>K3 Stuba E6</p>	<p><b>Überspreizen eines Beines zur Hangstandwaage</b>          Körpergewicht ist während des Einspreitzen auf einem Arm          Haltezeit mind 2 Sek          Hüftwinkel mind 120°</p>	
<p>K3 Stuba E7</p>	<p><b>Liegehangwaage rw</b>          Haltezeit mind 2 Sekunden          I Pose im Hang          Rumpf-Beinwinkel mind. 90°</p>	
<p>K3 Stuba Ab2</p>	<p><b>senken zum Handstand und Rolle vw zum Stand</b>          Harmonisches Abrollen über den Handstand          Hüftwinkel mind 120°          Arme in Vor-Hochhalte beim Aufstehen</p>	

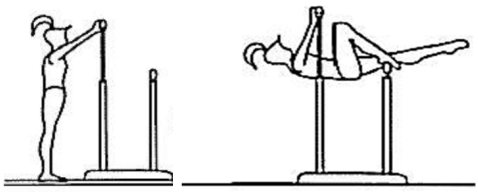
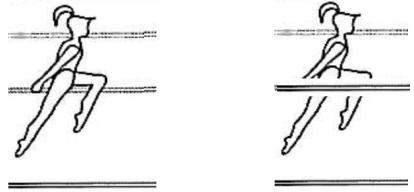
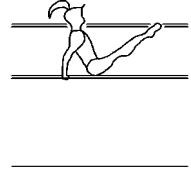
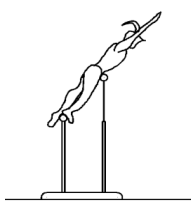
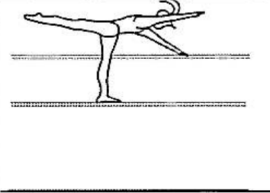
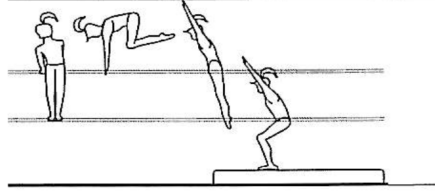
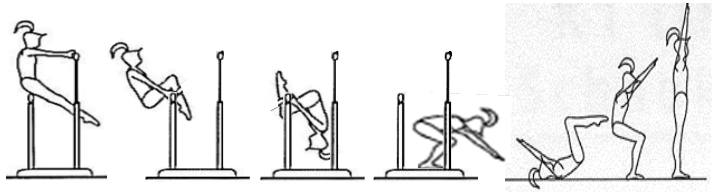
## Musterübung Stufenbarren K4

mind. 6 Elemente

<p>K4 Stuba Auf1</p>	<p><b>Aus Innenseitstand Felgaufzug auf den h. Holm</b> C+ Pose beim Aufzug Endposition im Stützhang Kopf aus den Schulter gehoben</p>	
<p>K4 Stuba E1</p>	<p><b>Einspreizen eines Beines li od. re mit ½ Drehung zum Stütz am h. Holm</b> Hüfte bleibt parallel zum Holmen Hinteres Bein bleibt in der Verlängerung des Körpers Das Körpergewicht ist während der Drehung auf einem Arm</p>	
<p>K4 Stuba E5</p>	<p><b>Freie Liegewaage am h. Holm</b> Haltezeit mind 2 Sekunden C -Pose</p>	
<p>K4 Stuba E3</p>	<p><b>Felgabschwung, Felgaufschwung</b> Dynamische senken und heben C+Pose beim senken und heben Start/EndPosition im Stützhang Kopf aus den Schultern gehoben</p>	
<p>K4 Stuba E4</p>	<p><b>Schulterstand in allen Varianten</b> Fließendes heben zum Schulterstand Kontrolliertes Aufetzen Rumpf-Beinwinkel mind. 90° Haltezeit mind 2 Sekunden</p>	
<p>K4 Stuba Abg3</p>	<p><b>aus Schulterstand Radabgang sw (Beine zusammen oder gegrätscht)</b> Rad durch die Handstandposition (Vertikale) Fließendes abrollen Loslassen des Holmens erlaubt</p>	

# Stufenbarren K1

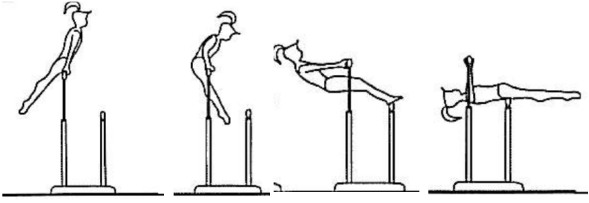
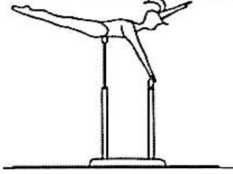
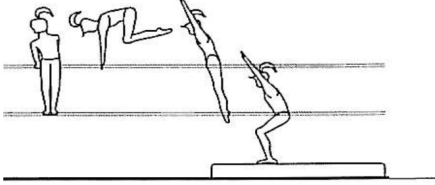
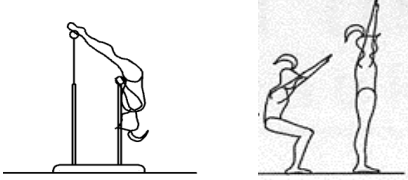
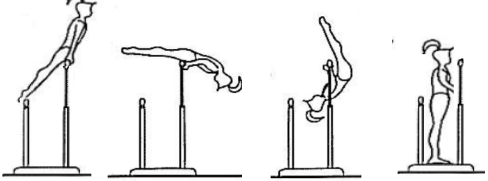
mind. 6 Elemente Kat. U12

Aufgänge:		
K1 Stuba Auf3	<p><b>Sprung zum Einbeinliegehang</b></p> <p>Absprung zum Liegehang beidbeinig im Liegehang gestreckter Körper (Hüftwinkel gestr.) Armhaltung frei</p>	
Elemente:		
K1 Stuba E1	<p><b>Aussenquersitz oder Innenquersitz</b></p> <p>(Nicht in Verbindung mit Auf1) Beine in Verlängerung des Oberkörpers Armhaltung frei Haltezeit mind. 2 Sek.</p>	
K1 Stuba E2	<p><b>Schwebesitz</b></p> <p>Rumpf-Beinwinkel mind. 90° gerader Rücken Blick geradeaus Haltezeit mind. 2 Sek.</p>	
K1 Stuba E5	<p><b>Liegewaage am h. Holm</b></p> <p>Körper bildet eine Linie Ein Bein auf n.Holm aufgestellt Kopf in der Verlängerung Haltezeit mind. 2 Sek.</p>	
K1 Stuba E6	<p><b>Standwaage</b></p> <p>Fuss mind. auf Schulterhöhe Armhaltung frei Haltezeit mind. 2 Sek.</p>	
Abgänge:		
K1 Stuba Abg1	<p><b>Hockwende über den h. Holm</b></p> <p>Stützarme gestreckt Landung durch S-Pose</p>	
K1 Stuba Abg2	<p><b>abrollen rw am n. Holm und Rolle vw zum Stand</b></p> <p>flüssige Rollbewegung Rolle vw. Hüftwinkel mind. 90° Arme in Vor-Hochhalte beim Aufstehen</p>	

## Stufenbarren K2

mind. 6 Elemente

		Aufgang:
K2 Stuba	<b>Felgaufschwung zum Stütz am n. Holm aus a) Sitz Boden oder b) Stand</b> (Kamm oder Ristgriff erlaubt)	
Auf1	C+ Pose beim Aufzug Beine in der Vertikalen geschlossen Endposition im Stützhang Kopf aus den Schultern gehoben	
K2 Stuba	<b>Sprung zum Einbeinliegehang Felgaufschwung zum Stütz am h. Holm</b>	
Auf3	Absprung zum Liegehang beidbeinig im Liegehang gestreckter Körper (Hüftwinkel gestr.) C+ Pose beim Aufzug Beine in der Vertikalen geschlossen Endposition im Stützhang Kopf aus den Schultern gehoben	
<b>Elemente:</b>		
K2 Stuba	<b>Aussenquersitz oder Innenquersitz</b> (Nicht in Verbindung mit Auf2)	
E1	Bein in Verlängerung des Oberkörpers Armhaltung frei Haltezeit mind. 2 Sek.	
K2 Stuba	<b>Schwebesitz</b>	
E2	Rumpf-Beinwinkel mind. 90° gerader Rücken Blick geradeaus Haltezeit mind. 2 Sek.	
K2 Stuba	<b>Standwaage</b>	
E3	Fuss mind. auf Schulterhöhe Armhaltung frei Haltezeit mind. 2 Sek.	
K2 Stuba	<b>Einspreizen eines Beines li oder re am n. oder h. Holm</b>	
E4	Das Körpergewicht bleibt während dem Einspreizen auf einem Arm Hinteres Bein bleibt in Verlängerung des Körpers Hüfte bleibt parallel zum Holm	
K2 Stuba	<b>Überspreizen des zweiten Beines zum Sitz am n. oder h. Holm</b>	
E5	Griffwechsel beim überspreizen Oberkörper muss parallel zum Holm bleiben Beine gestreckt	

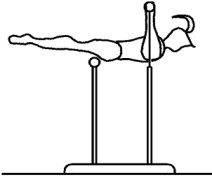
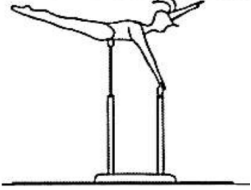
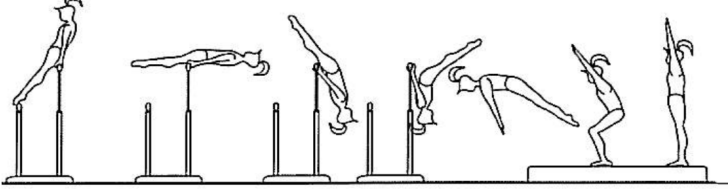
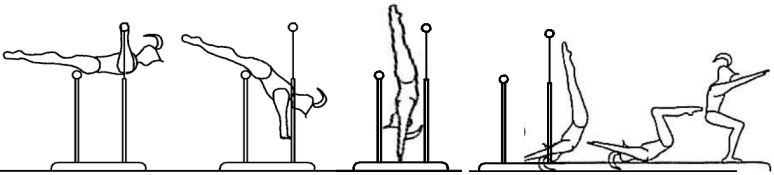
K2 Stuba  E8	<b>Vorschieben der Beine gegrätscht über den unteren Holm z. Liegehang</b> Beine während dem Vorschieben gestreckt Körper im Liegehang in I- Pose Kopf in der Verlängerung Im Liegehang Armhaltung frei Im Liegehang Haltezeit mind. 2 Sek.	
K2 Stuba  E10	<b>Liegewaage mit aufstützen am n. Holm</b> Arme gestreckt Blick nach vorne Füße mind. auf Schulterhöhe Haltezeit mind. 2 Sek.	
<b>Abgänge:</b>		
K2 Stuba  Abg1	<b>Hockwende über den h. Holm</b> Stützarme gestreckt Landung durch S- Pose	
K2 Stuba  Abg3	<b>Felgabrollen über den n. Holm zum Stand</b> Oberkörper am n. Holm Flüssige Rollbewegung in C+ Pose Beine gestreckt	
K2 Stuba  Abg4	<b>Rolle vw über den h. Holm</b> Harmonische Rollbewegung über C+ Pose zum Stand Beine gestreckt und geschlossen	



# Stufenbarren K3

mind. 6 Elemente

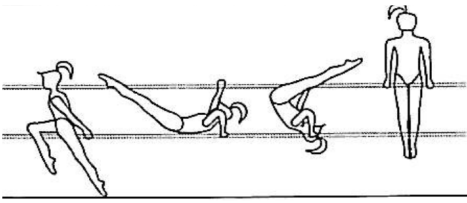
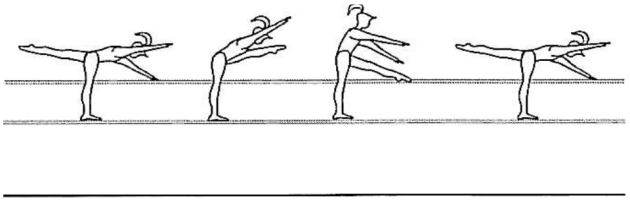
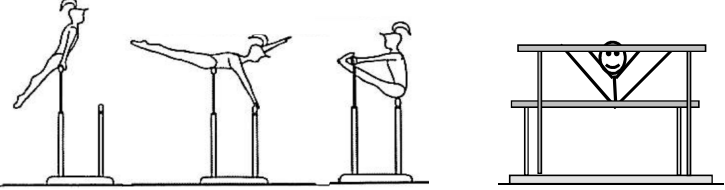
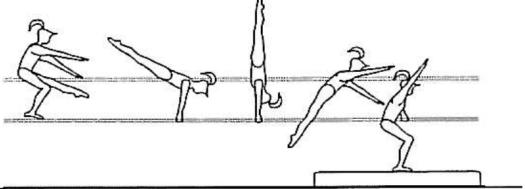
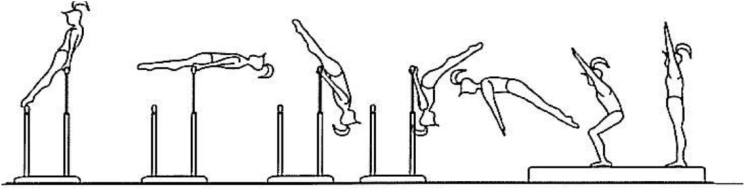
Aufgänge:		
K3 Stuba Auf3	<p><b>Rolle vw. mit gestr. Beinen zum Aussenquersitz</b>                      Harmonisches Aufrollen                      Gestreckte Beine                      Hüftwinkel mind..90°                      Aussenquersitz 2 Sekunden halten</p>	
Elemente:		
K3 Stuba E1	<p><b>Standwaage</b>                      Fuss mind auf Schulterhöhe                      Armhaltung frei                      Haltezeit mind 2 Sekunden</p>	
K3 Stuba E2	<p><b>Aus Standwaage Beinkreisen vw oder rw</b>                      Rumpf-Beinwinkel mind. 90°                      Fuss in Standwaage mind Schulterhöhe                      Armhaltung frei                      Standbein ist immer gestreckt</p>	
K3 Stuba E3	<p><b>Aus Innensitz am niederen Holm Felgaufschwung mit abtossen am Boden zum Stütz am hohen Holm</b>                      C+Pose beim Aufschwung                      Beine in der Vertikale geschlossen                      Endposition im Stützhang                      Kopf aus den Schultern gehoben</p>	
K3 Stuba E4	<p><b>Einspreizen eines Beines li oder re am h. Holm</b>                      Hüfte bleibt parallel zum Holmen                      Hinteres Bein bleibt in der Verlängerung des Körpers                      Das Körperschwergewicht ist während des Einspreizens auf einem Arm</p>	
K3 Stuba E5	<p><b>Überspreizen des zweiten Beines zum Sitz (a) oder mit 1/2 Drehung zum Stand (b) oder Stütz (c)</b>                      Fließende Bewegung                      Beim überspreizen ist das Körperschwergewicht auf einem Arm</p>	
K3 Stuba E6	<p><b>Überspreizen eines Beines zur Hangstandwaage</b>                      Körpergewicht ist während des Einspreizen auf einem Arm                      Haltezeit mind 2 Sek                      Hüftwinkel mind 120°</p>	

<p>K3 Stuba  E7</p>	<p><b>Liegehangwaage rw</b>  Haltezeit mind 2 Sekunden I Pose im Hang Schulter auf höhe h.Holmen</p>	
<p>K3 Stuba  E8</p>	<p><b>Liegewaage mit aufstützen am n.Holm</b>  Haltezeit mind 2 Sekunden Arme gestreckt Blick nach vorne Füsse mind auf Schulterhöhe</p>	
<p><b>Abgänge:</b></p>		
<p>K3 Stuba  Ab1</p>	<p><b>Felgabschwung rw</b>  Harmonisches Abrollen über C+Pose Beine geschlossen</p>	
<p>K3 Stuba  Ab2</p>	<p><b>senken zum Handstand und Rolle vw zum Stand</b>  Harmonisches Abrollen über den Handstand Hüftwinkel mind 120° Arme in Vor-Hochhalte beim Aufstehen</p>	

# Stufenbarren K4

mind. 6 Elemente

Aufgänge:		
K4 Stuba Auf1	<p><b>Aus Innenseitstand Felgaufzug auf den h. Holm</b>                      C+ Pose beim Aufzug                      Endposition im Stützhang                      Kopf aus den Schulter gehoben</p>	
<b>Elemente:</b>		
K4 Stuba E1	<p><b>Einspreizen eines Beines li od. re mit 1/2 Drehung zum Stütz am n. oder h. Holm</b>                      Hüfte bleibt parallel zum Holmen                      Hinteres Bein bleibt in der Verlängerung des Körpers                      Das Körpergewicht ist während der Drehung auf einem Arm</p>	
K4 Stuba E3	<p><b>Felgabschwung, Felgaufschwung</b>                      Dynamisches senken und heben                      C+Pose beim senken und heben                      Start/EndPosition im Stützhang                      Kopf aus den Schultern gehoben</p>	
K4 Stuba E4	<p><b>Schulterstand in allen Varianten</b>                      Fließendes heben zum Schulterstand                      Kontrolliertes Aufetzen                      I Pose im Schulterstand                      Haltezeit mind 2 Sekunden</p>	
K4 Stuba E5	<p><b>Freie Liegewaage am h. Holm</b>                      Haltezeit mind 2 Sekunden                      C- Pose</p>	
K4 Stuba E6	<p><b>Rolle vw über den n. Holm zum Aussenquersitz</b>                      Harmonisches Abrollen über C+Pose                      Gestreckte Beine                      Aussenquersitz mind 2 sek halten</p>	
K4 Stuba E7	<p><b>Rolle rw am n. Holm</b>                      Harmonische Rollbewegung über C+Pose                      Gestreckte Beine                      Hüftwinkel 90°</p>	

K4 Stuba E8	<b>Rolle rw mit gestr. Beinen zum Stütz am h. Holm</b> Harmonische Rollbewegung über C+Pose Endposition im Stützhang Kopf aus den Schultern gehoben Hüftwinkel 90°	
K4 Stuba E9	<b>Standwaage mit Beinkreisen vw oder rw</b> Dynamische Bewegung Fuss in Standwaage mind Schulterhöhe Armhaltung frei Standbein bleibt gestreckt	
K4 Stuba E10	<b>Stütz am h. Holm über Liegewaage einfädeln zum Sitz am n. Holm</b> Fließende harmonische Bewegung gestreckte Beine	
<b>Abgänge:</b>		
K4 Stuba Abg1	<b>Hochwende über den n. Holm</b> Rückschwung mind 80° Stützarm ist gestreckt Loslassen des Holmens erlaubt	
K4 Stuba Abg2	<b>Felgabschwung rw</b> Harmonisches Abrollen über C+Pose Beine geschlossen	
K4 Stuba Abg3	<b>aus Schulterstand Radabgang sw (Beine zusammen oder gegrätscht)</b> Rad durch die Handstandposition (Vertikale) Fliesendes abrollen Loslassen des Holmens erlaubt	