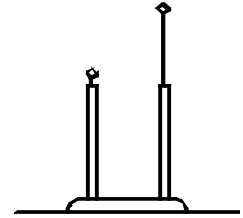


Stufenbarren



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

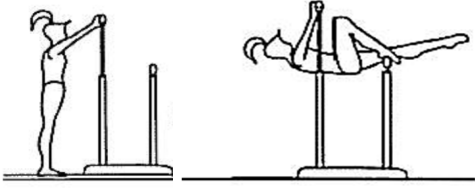

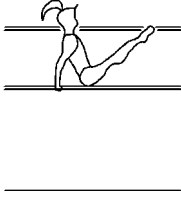
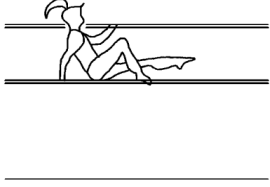
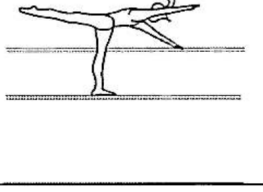
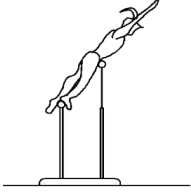
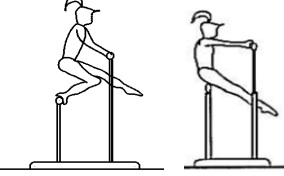
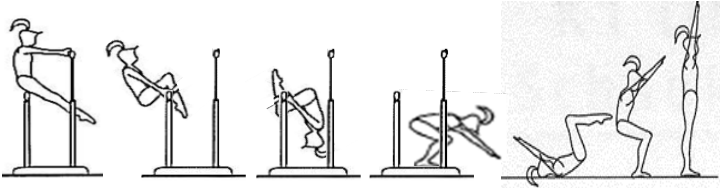
- Ausgangsnote 10.00
- Max. Abzug pro Element ohne Sturz 0,80 (0,30 Haltung, 0,50 Technik)
- Max. Abzug pro Element mit Sturz 1.20

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

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

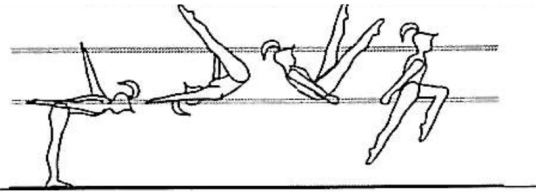
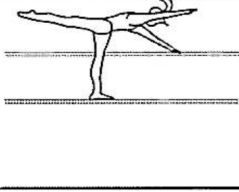
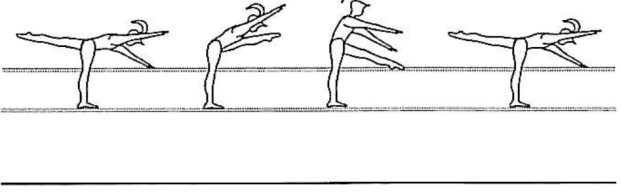
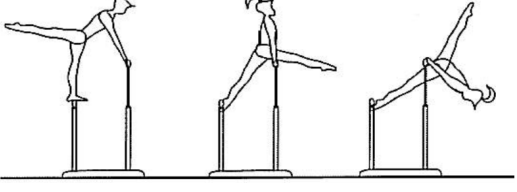
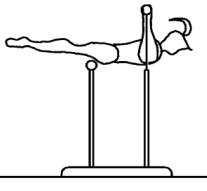
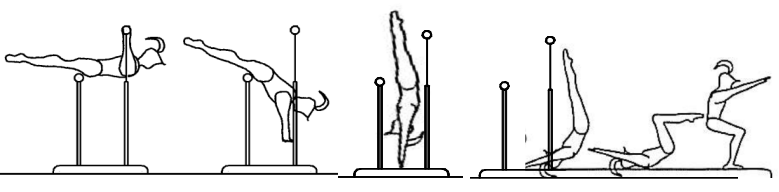
Musterübung Stufenbarren K2

mind. 6 Elemente

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

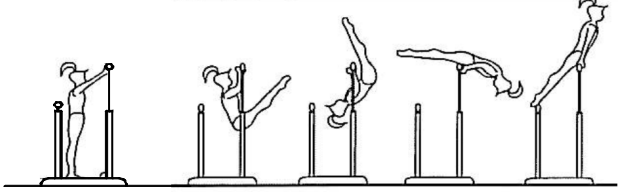
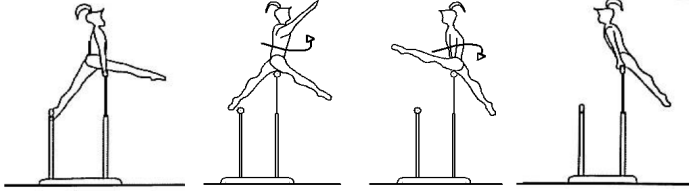
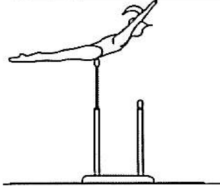
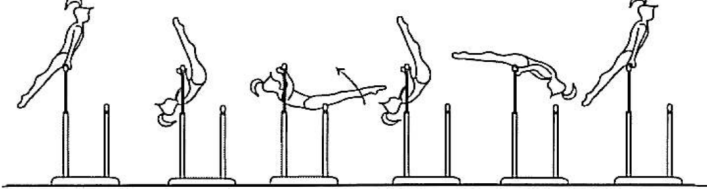
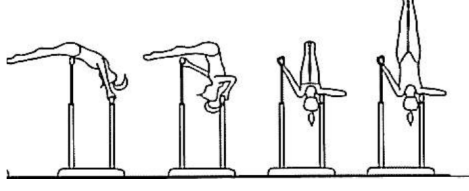
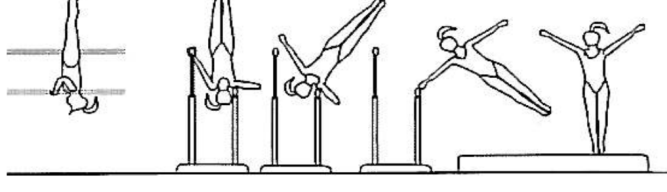
Musterübung Stufenbarren K3

mind. 6 Elemente

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

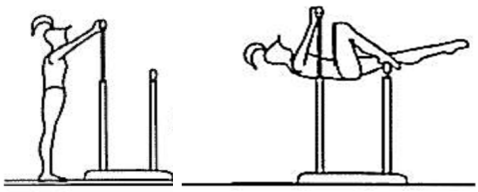
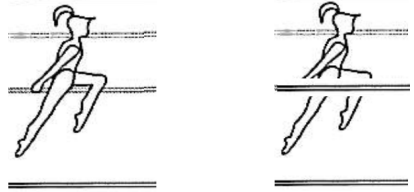
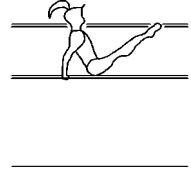
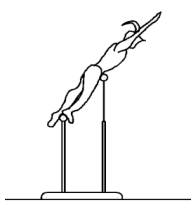
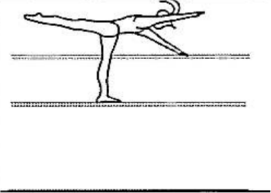
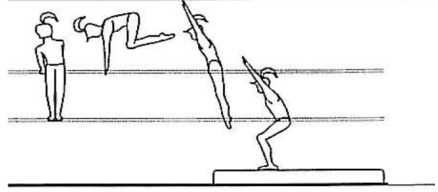
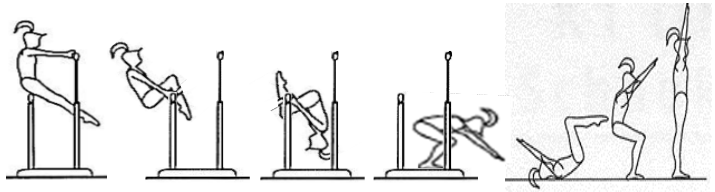
Musterübung Stufenbarren K4

mind. 6 Elemente

<p>K4 Stuba Auf1</p>	<p>Aus Innenseitstand Felgaufzug auf den h. Holm C+ Pose beim Aufzug Endposition im Stützhang Kopf aus den Schulter gehoben</p>	
<p>K4 Stuba E1</p>	<p>Einspreizen eines Beines li od. re mit ½ Drehung zum Stütz am h. Holm 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>Freie Liegewaage am h. Holm Haltezeit mind 2 Sekunden C -Pose</p>	
<p>K4 Stuba E3</p>	<p>Felgabschwung, Felgaufschwung 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>Schulterstand in allen Varianten Fließendes heben zum Schulterstand Kontrolliertes Aufetzen Rumpf-Beinwinkel mind. 90° Haltezeit mind 2 Sekunden</p>	
<p>K4 Stuba Abg3</p>	<p>aus Schulterstand Radabgang sw (Beine zusammen oder gegrätscht) Rad durch die Handstandposition (Vertikale) Fließendes abrollen Loslassen des Holmens erlaubt</p>	

Stufenbarren K1

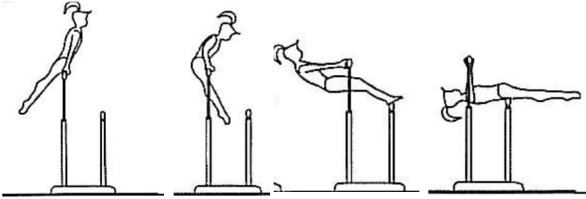
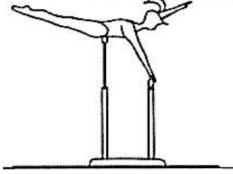
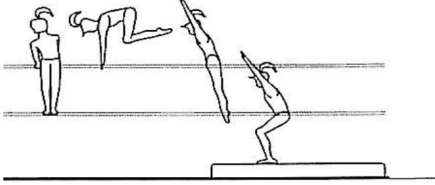
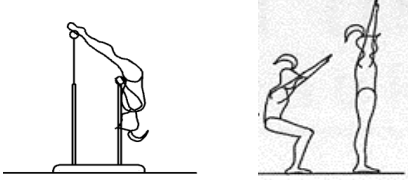
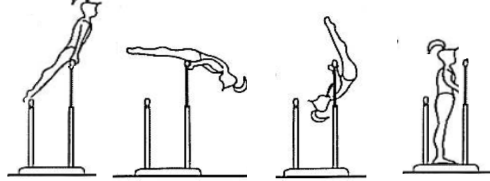
mind. 6 Elemente Kat. U12

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

Stufenbarren K2

mind. 6 Elemente

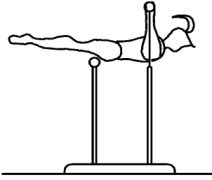
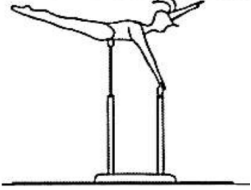
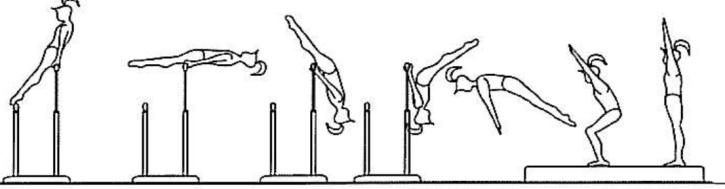
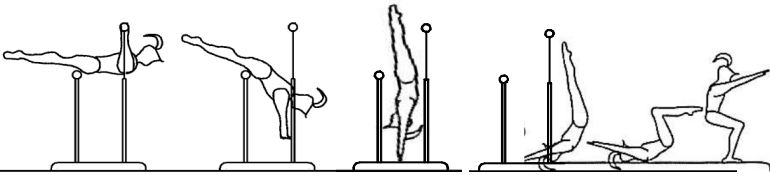
		Aufgang:
K2 Stuba	Felgaufschwung zum Stütz am n. Holm aus a) Sitz Boden oder b) Stand (Kamm oder Ristgriff erlaubt)	
Auf1	C+ Pose beim Aufzug Beine in der Vertikalen geschlossen Endposition im Stützhang Kopf aus den Schultern gehoben	
K2 Stuba	Sprung zum Einbeinliegehang Felgaufschwung zum Stütz am h.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

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

Stufenbarren K3

mind. 6 Elemente

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

<p>K3 Stuba E7</p>	<p>Liegehangwaage rw Haltezeit mind 2 Sekunden I Pose im Hang Schulter auf höhe h.Holmen</p>	
<p>K3 Stuba E8</p>	<p>Liegewaage mit aufstützen am n.Holm Haltezeit mind 2 Sekunden Arme gestreckt Blick nach vorne Füsse mind auf Schulterhöhe</p>	
<p>Abgänge:</p>		
<p>K3 Stuba Ab1</p>	<p>Felgabschwung rw Harmonisches Abrollen über C+Pose Beine geschlossen</p>	
<p>K3 Stuba Ab2</p>	<p>senken zum Handstand und Rolle vw zum Stand 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>Aus Innenseitstand Felgaufzug auf den h. Holm C+ Pose beim Aufzug Endposition im Stützhang Kopf aus den Schulter gehoben</p>	
Elemente:		
K4 Stuba E1	<p>Einspreizen eines Beines li od. re mit 1/2 Drehung zum Stütz am n. oder h. Holm 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>Felgabschwung, Felgaufschwung Dynamisches senken und heben C+Pose beim senken und heben Start/EndPosition im Stützhang Kopf aus den Schultern gehoben</p>	
K4 Stuba E4	<p>Schulterstand in allen Varianten Fließendes heben zum Schulterstand Kontrolliertes Aufetzen I Pose im Schulterstand Haltezeit mind 2 Sekunden</p>	
K4 Stuba E5	<p>Freie Liegewaage am h. Holm Haltezeit mind 2 Sekunden C- Pose</p>	
K4 Stuba E6	<p>Rolle vw über den n. Holm zum Aussenquersitz Harmonisches Abrollen über C+Pose Gestreckte Beine Aussenquersitz mind 2 sek halten</p>	
K4 Stuba E7	<p>Rolle rw am n. Holm Harmonische Rollbewegung über C+Pose Gestreckte Beine Hüftwinkel 90°</p>	

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