

# Stufenbarren GL 1 A-Note: 10.0 Punkte + max. 2.0 Bonus + 0.3Landebonus

<b>TEIL 1</b> <b>+1.0 Heben zum</b> <b>beidbeinigen</b> <b>Hüftaufschwung – Abrollen</b> <b>in den...</b>	<b>Beugehang</b> <b>2 Sek.</b> mit gehockten Beinen (Trainerhilfe erlaubt)	<b>Winkelhang 2 Sek.</b> mit <b>gehockten</b> Beinen <b>+0.5 Winkelhang 2 Sek.</b> mit <b>gestreckten</b> Beinen (BRW < 90°) <b>+1.0 Kipphang – Winkelhang</b> <b>2 Sek.</b> mit gestreckt. Beinen (BRW < 90°)	Öffnen des BRW in den <b>Hang</b> mit gebeugten Knien (ca. 90° Kniewinkel)	Heben der gehockten Beine und <b>Durchschieben in Hang</b> <b>rücklings</b> (BRW offen, Knie gebeugt) – Abstellen der Füße – Lösen der Hände – <b>Landeposition</b>	<b>TEIL 2</b> Ruhiger Hang - Heben zur <b>C-Position</b> & kurzes Halten – Heben zur <b>C+Position</b> & kurzes Halten – Heben zur <b>C-Position</b> & kurzes Halten - Heben zur <b>C+Position</b> & kurzes Halten – <b>Abspringen in den Stand +0.3 LB</b>	
Absprung ..... 0.3 Einbeiniger Abspr... kein Bonus schwerfällig geturnt ..... 0.5 Stütz: Griffkorrektur..... 0.1 ungen. Körperstreck.... 0.1/0.3 Unkontr. Absenken ..... 0.1/0.3	Kinn nicht über Stange ..... 0.5	Kipphang: Ungen. Kipphang (Rist nicht annähernd an Stange) ..... ...kein Bonus od. Bonus 2a (+0.5) fehlendes Fixieren ..... 0.3		Sichtbares Schwungholen ..... 0.5 Absprung zum Durchschieben ..1.0 Abstoßen von der Stange.....1.0 Hang: Ungen. Aushängen vor Lösen der Hände .....0.1/0.3	Fehlen einer der 4 C-Positionen..... N -0.5  LB nur bei Differenz Zehen zu Boden > 50 cm	
Nr./Name: _____						A-Note: 10.00 Bonus: + _____ LB: + _____ <b>A-gesamt:</b> _____ Abzüge: _____ Neutral: _____ <b>Endnote:</b> _____
Nr./Name: _____						A-Note: 10.00 Bonus: + _____ LB: + _____ <b>A-gesamt:</b> _____ Abzüge: _____ Neutral: _____ <b>Endnote:</b> _____
Nr./Name: _____						A-Note: 10.00 Bonus: + _____ LB: + _____ <b>A-gesamt:</b> _____ Abzüge: _____ Neutral: _____ <b>Endnote:</b> _____
Nr./Name: _____						A-Note: 10.00 Bonus: + _____ LB: + _____ <b>A-gesamt:</b> _____ Abzüge: _____ Neutral: _____ <b>Endnote:</b> _____