

Stufenbarren GL 2 A-Note: 13.0 Punkte + max. 2.0 Bonus + 0.3 Landebonus

TEIL 1 Beugehang 2 Sek. gehockt	Heben in den Felghang 2 Sek.	Senken über Kipphang in Winkelhang 2 Sek. – Abstellen der Beine	Heben z. beidbeinigen Hüftaufschwung +1.0 Kippe	Rückschwung (>90°) +0.5 Rückschw (>135°) +1.0 Rückschw in den Hdst. (max. 10° Abweichung)	Felgum- schwung vl. rw.	Unterschwung zum Stand + 0,3 LB	TEIL 2 Hang – Konterschwung – Rückschwung – Vorschwung – 4 x Rück- und Vorschwung +0.5 4 Riesenfelgen in Serie aus dem Aufpendeln (spätestens beim 4. Vorschwung)			
Kinn nicht über Stange0.5	Knie unter Holmhöhe 0.3	Kein Fixieren im Kipphang0.3	Absprung..... 0.3 Einbein. Abspr... 1.0 schwerfällig geturnt 0.5 Stütz: ungen. Kör- perstreckg. ...0.1/0.3	0°–45°..... 1.0 >45°–80°.....0.3 >80°–90°.....0.1 Kippe – Stopp – Rückschw.: - 0.5 f. Zwischenschw. + Abzüge f. Höhe d. Rückschw.	Ungen. Hüft- streckung ... 0.1/0.3/0.5	Ungen. Hüft- streckung..... 0.1/0.3/0.5 Fehlende Höhe 0.1/0.3/0.5	> 90°–100°.....0.1 >100°–135°.....0.3 >135°.....0,5 Technik/Schiffchen je 0.1/0.3			
Nr./Name: _____ _____ _____ _____										A-Note: 13.00 Bonus: + _____ LB: + _____ A-gesamt: _____ Abzüge: _____ Neutral: _____ Endnote: _____
Nr./Name: _____ _____ _____ _____										A-Note: 13.00 Bonus: + _____ LB: + _____ A-gesamt: _____ Abzüge: _____ Neutral: _____ Endnote: _____
Nr./Name: _____ _____ _____ _____										A-Note: 13.00 Bonus: + _____ LB: + _____ A-gesamt: _____ Abzüge: _____ Neutral: _____ Endnote: _____
Nr./Name: _____ _____ _____ _____										A-Note: 13.00 Bonus: + _____ LB: + _____ A-gesamt: _____ Abzüge: _____ Neutral: _____ Endnote: _____