

## BARRE FIXE

---

**1. Note de base : 7 points**

1. Aus dem Hang, Konterschwing und Aufschwung in den Stütz (Felgaufschwung),
2. Heben des rechten oder linken Beines über die Stange, Knie einhängen und Rücksenken zum Knieaufschwung,
3. Rückflanken des rechten oder linken Beines,
4. Vorschwingen der Beine, Rückschwingen, Vorschwingen und Felgumschwung (Bauchwelle) rückwärts,
5. Unterschwing, Rückschwung, Vorschwing und Absprung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung in den Stand.

## BARRE FIXE

---

### **2. Note de base : 9 points**

1. Aus dem Hang, Konterschwing und Aufschwung in den Stütz (Felgaufschwung),
2. Heben des rechten oder linken Beines über die Stange, Knie einhängen und Rücksenken zum Knieaufschwung,
3. Mühlumschwung,
4. Rückspreizen des rechten oder linken Beines,
5. Vorschwingen der Beine, Rückschwingen, Vorschwingen und Felgumschwung (Bauchwelle) rückwärts,
6. Unterschwing, Rückschwung, Vorschwing und Absprung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung in den Stand.

## BARRE FIXE

---

### **3. Note de base : 11 points**

1. Hangkippe mit Einhängen eines Beines (Knieaufschwung), in den Stütz (Art des Schwungnehmens beliebig),
2. Mühlumschwung,
3. Rückspreizen des Beines in den Stütz,
4. Vorschwingen der Beine, Rückschwingen, Vorschwingen und Felgumschwung (Bauchwelle) rückwärts,
5. Unterschwung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung in den Stand

## BARRE FIXE

---

### **4. Note de base : 13 points**

1. Kammgriff, Felgunterschwingung (Art des Schwung-Nehmens beliebig),
2. Rückschwung, Umspringen in den Ristgriff,
3. Vorschwingen, Kippaufschwung in den Stütz,
4. Rückschwingen, Vorschwingen und Felgumschwung (Bauchwelle) rückwärts,
5. Senken rückwärts in den Hang, Kippaufschwung in den Stütz,
6. Hüftumschwung vorwärts (Bauchwelle vorwärts)
7. Rückschwung und Hocke in den Stand.

## BARRE FIXE

---

**5. Note de base : 15 points**

1. Kammgriff, Felgunterschwung (Art des Schwung-Nehmens beliebig),
2. Rückschwung, Umspringen in den Ristgriff,
3. Vorschwingen, Kippaufschwung in den Stütz,
4. Hüftumschwung vorwärts (Bauchwelle vorwärts)
5. Rückschwung, Vorschwingung und freie Felge rückwärts (45°) in den Hang,
6. Riesen-Felgaufschwung rückwärts in den Stütz,
7. Senken rückwärts und Felgunterschwung, Rückschwung,
8. Vorschwingung im Hang und Salto rückwärts gehockt in den Stand