

BARRES PARALLELES

1. Note de base : 7 points

1. Aus dem Außenquerstand vorlings, Griff am Holmende, Hochziehen in den Strecksturzhang (2Sek.)
2. Kippe in den Grätschsitz,
3. Führen der Hände über die Seithalte, Vorgreifen und Rolle vorwärts in den Grätschsitz,
4. Führen der Hände über die Seithalte, Vorgreifen und Oberarmstand (Schöllerstand) (2Sek.)
5. Abrollen in den Grätschsitz, Vorschwingen und Schließen der Beine, Rückschwingen,
6. Vorschwingen und Kehre mit $\frac{1}{4}$ Drehung zum Gerät in den Stand.

BARRES PARALLELES

2. Note de base : 9 points

1. Aus dem Außenquerstand vorlings, Griff am Holmende, Hochziehen in den Strecksturzhang (2Sek.),
2. Kippe in den Grätschsitz,
3. Führen der Hände über die Seithalte, Vorgreifen und Rolle vorwärts in den Grätschsitz,
4. Führen der Hände über die Seithalte, Vorgreifen und Oberarmstand (Schöllerstand) (2Sek.),
5. Abrollen vorwärts, Rückschwung und Oberarm- Stemmaufschwung (*grouss Kipp*),
6. Vorschwingen und Kehre mit $\frac{1}{4}$ Drehung zum Gerät in den Stand.

BARRES PARALLELES

3. Note de base : 11 points

1. Aus dem Außenquerstand vorlings, Griff am Holmende, Hochziehen in den Strecksturzhang (2Sek.),
2. Kippe in den Grätschsitz,
3. Führen der Hände über die Seithalte, Vorgreifen und Rolle vorwärts in den Grätschsitz,
4. Führen der Hände über die Seithalte, Vorgreifen und Oberarmstand (Schöllerstand) (2Sek.),
5. Abrollen vorwärts, Rückschwung und Oberarm- Stemmaufschwung (*grouss Kipp*),
6. Vorschwingen, Rückschwingen und Kreiswende (*groussen Ausgang*) in den Stand.

BARRES PARALLELES

4. Note de base : 13 points

1. Aus dem Innenquerstand vorlings, Ellgriff: Laufkippe in den Stütz,
2. Rückschwingen und Ablegen in den Oberarmstütz,
3. Vorschwingen und Stemmaufschwung (*Wipp*),
4. Rückschwingen zum Oberarmstand (2Sek.),
5. Abrollen vorwärts, Rückschwung und Oberarm- Stemmaufschwung (*grouss Kipp*),
6. Vorschwingen, Rückschwingen und Kreiswende (*groussen Ausgang*) in den Stand.

BARRES PARALLELES

5. Note de base : 15 points

1. Aus dem Innenquerstand oder Außenquerstand, Abspringen und Vorschweben im Ellgriff, Kippaufschwung (*laange Chines*) in den Stütz,
2. Rückschwingen und Ablegen in den Oberarmstütz,
3. Vorschwingen und Stemmaufschwung (*Wipp*),
4. Rückschwingen zum Handstand (2Sek.)
5. Senken in den Oberarmstand (Schöllerstand) (2Sek.)
5. Abrollen vorwärts, Rückschwung und Oberarm- Stemmaufschwung (*grouss Kipp*),
6. Vorschwingen, Rückschwingen und Salto vorwärts (gehockt oder gebückt) in den Stand.