Einzelteile für die Barren-Kür

Name: _____

Schwingen im Stütz	
Kehrschwung (Abgang nach vorne)	
Kehrschwung mit ¼ Drehung zum Gerät	
Wendeschwung (Abgang nach hinten)	
Wendeschwung mit ¼ Drehung zum Gerät	
Pendeln aus dem Sturzhang in den Stütz	
Winkelstütz (Waage)	
Kippe aus dem Sturzhang	
Kippe rückwärts aus dem Schwingen vorwärts heraus	
Außenquersitz (Seitsitz links, Seitsitz rechts)	
Grätschsitz	
Oberarmstand	
Oberarmrolle (Rolle vorwärts)	

Ablauf meiner Barrenkür