

Häufig geturnte Elemente am Barren

SW	Nr.	STG	Element
5	50105	5.01	Winkelstütz --
6	50107	5.01	Grätschwinkelstütz --
5	50202	5.02	Rückschwung zum flüchtigen Handstand (min. 80°)
6	50203	5.02	Rückschwung zum Handstand --
6	50205	5.02	Aus Handstand --: Senken zum Oberarmstand --
5	50206	5.02	Rückschwung zum Oberarmstand --
5	50207	5.02	Oberarmstand--: Aufstossen (mind. 45°) zum Vorschwing im Stütz
7	50212	5.09	Handstanddrehung vw. 1/2 Dr. (oder mehr)
5	50303	5.03	Kehre mit 1/2 Dr. zum Niedersprung
6	50306	5.03	Stützkehre zum Vorschwing im Oberarmhang
4	50310	5.03	Flanke mit 1/4 Dr. zum Niedersprung
B	50401	5.04	Wende zum Niedersprung
5	50403	5.04	Hochwende zum Niedersprung (min. 80°)
7	50405	5.04	Kreishochwende zum Niedersprung
4	50601	5.06	Aus Oberarmstand: Abrollen zum Rückschwung im Oberarmhang
4	50602	5.06	Aus Oberarmstand: Abrollen zum Aussenquersitz oder zum Grätschsitz
4	50603	5.06	Aus Oberarmstand: Vorschwing im Oberarmhang
6	50604	5.06	Rolle vw.
5	50605	5.06	Rolle rw.
6	50606	5.06	Rolle rw. mit Aufgreifen (mind. waagrecht)
4	50609	5.06	Ab Minitramp: Sprung zur Rolle vw. in Kiplage oder z. Rschwung.
6	50610	5.06	Ab Sprungbrett: Sprung zur Rolle vw. in Kiplage oder z. Rschwung.
5	50706	5.07	Aus Innenseitstand: Felgaufzug zum Seitstütz vl. (geh. od. gestr. Beine)
B	50801	5.08	Vorschwing im Oberarmhang und heben zur Kiplage
5	50802	5.08	Oberarmkippe zum Grätsch- oder Aussenquersitz
6	50803	5.08	Oberarmkippe
5	50806	5.08	Schwung- oder Schwebekippe zum Grätsch- oder Aussenquersitz
6	50809	5.08	Aus Stand: Schwung- oder Schwebekippe vw.
7	50810	5.08	Aus Verbindung Schwung- oder Schwebekippe vw.
6	50815	5.08	Fallkippe
7	50816	5.08	Schwabenkippe zum Oberarmhang
6	50903	5.09	Stemme rw.
6	50905	5.09	Stemme vw.
7	51104	5.11	Salto vw. geh. zum Aussenquerstand
7	51110	5.11	Salto rw. gestr. zum Aussenquerstand
4	51201	5.12	Aus Grätschsitz: Heben des geb. Körpers zum Oberarmstand --
5	51202	5.12	Heben des geb. Körpers zum Oberarmstand --
7	51203	5.12	Heben des geb. Körpers mit gestr. Armen zum Handstand --