# GW-Turnfest

# Übungsbogen – Stufenbarren

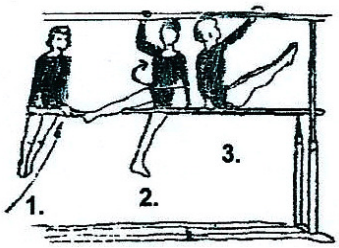
## 2

1. Felgaufschwung mit Abdruck vom unteren Holm
2. Niedersprung

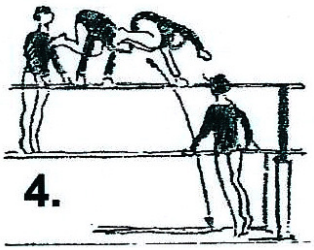
## 4

1. Felgaufschwung mit Abdruck vom unteren Holm
2. Felgunterschwung mit Abdruck vom unteren Holm

## 6

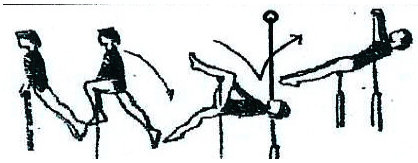



1. Sprung in den Stütz
2. Überspreizen
3. Sitz



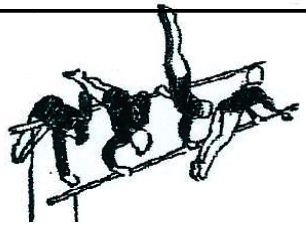

4. Hockwende

## 8



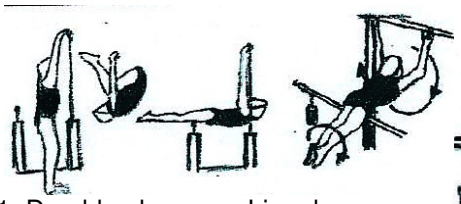
1. Sprung in den Stütz, Bein überspreizen
2. Knieaufschwung mit Griff an den oberen Holm – Nachspreizen zum Liegehang

3. Felgaufschwung mit Abdruck vom unteren Holm

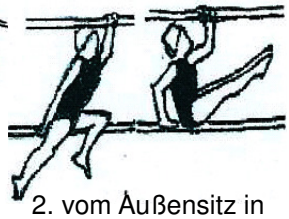


4. Hohe Wende

## 10

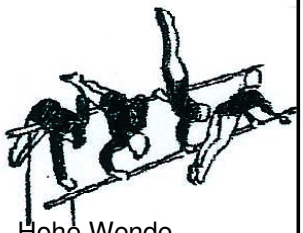


1. Durchhocken zum Liegehang rücklings – einen Arm lösen - drehen



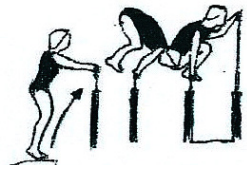
2. vom Außensitz in den Sitz

3. beidbeiniges Aufstemmen

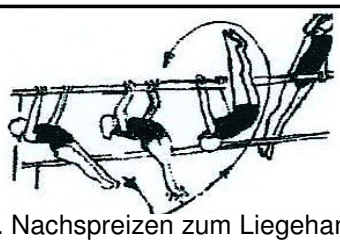


4. Hohe Wende

## 12



1. Aufhocken auf den unteren Holm mit Sprungbrett

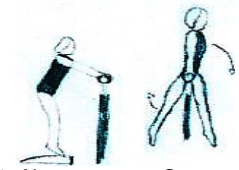


2. Nachspreizen zum Liegehang - Federaufschwung

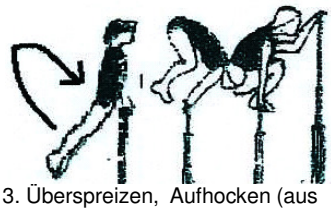
3. Abrollen auf den unteren Holm

4. Hocke über den oberen Holm

## 14 *

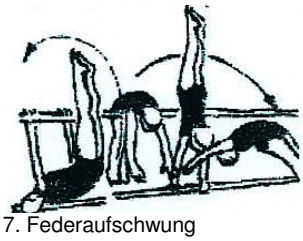


1. Absprung vom Sprungbrett in den Stütz mit vorgegrätsctem Bein
2. Spreizumschwung vw



3. Überspreizen, Aufhocken (aus dem Stütz) auf den unteren Holm

4. Hockwende in den Stütz
5. Abrollen (s. 12)
6. Sitz (s. 10)



7. Federaufschwung
8. Handstützüberschlag

* Leistungsturner können alternativ eine Kür am Olympia-Barren turnen.