

<p>1</p> <p>Sprung in den Stütz Vorschwing in den 4-Füßlerstand rücklings Rückschwung in den Stand</p> <p>https://www.schule-bw.de/faecher-und-schularten/schularten/grundschule/faecher/bewegung-sport-spiel/turnen/barren1.mp4</p>	<p>2</p> <p>Sprung in den Stütz - Vor- und Rückschwung Vorschwing zum Außenquersitz Niedersprung mit aktiver Landung</p> <p>https://www.schule-bw.de/faecher-und-schularten/schularten/grundschule/faecher/bewegung-sport-spiel/turnen/faecher-und-schularten/schularten/grundschule/faecher/bewegung-sport-spiel/turnen/barren2.mp4</p>	
<p>3</p> <p>Sprung in den Stütz Vor- und Rückschwung vorlings in den 4-Füßlerstand</p> <p>https://www.schule-bw.de/faecher-und-schularten/schularten/grundschule/faecher/bewegung-sport-spiel/turnen/faecher-und-schularten/schularten/grundschule/faecher/bewegung-sport-spiel/turnen/barren3.mp4</p> <p>Kehre zum Abgang</p>	<p>4</p> <p>Sprung in den Stütz - Vorschwing in den Grätschitz Rück-Vor-Rückschwung zur Hockwende</p> <p>https://www.schule-bw.de/faecher-und-schularten/schularten/grundschule/faecher/bewegung-sport-spiel/turnen/barren4.mp4</p>	
<p>5</p> <p>Sprung in den Stütz - Zweimaliger Vor- und Rückschwung mit Öffnen und Schließen der Beine vorne Hohe Wende</p>	<p>6</p> <p>Aus dem Sitz: Oberarmstand und Abrollen vorwärts Schwungstemme in den Grätschitz Wendekehre</p>	
<p>Sprung in den Stütz mit Vorschwing</p> <p>Turn10® 2018+ - Barren - Sprung in den Stütz mit Vorschwing</p>	<p>Schwingen im Stütz</p> <p>bewegungskompetenzen.at/2020/images/videos/10101.mp4</p> <p>Turn10® 2018+ - Barren - 4 Schwünge</p>	<p>Hohe Wende</p> <p>ilias.phzh.ch/data/phzh/mobs/mm_1019929/Barren_Wende.mp4?il_wac_token=21aa6104130e5d2a364343918208270afecf8501&il_wac_ttl=3&il_wac_ts=1573139695</p>

[Kehre und Wende am Barren- Sportunterricht](#)

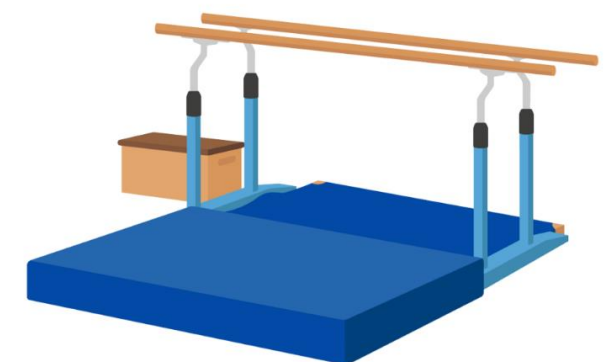
[Hilfestellung Wendekehre](#)

[\(7\) Schwungstemme Vorwärts am Barren lernen - YouTube](#)

[\(7\) Oberarmstand am Barren lernen #Tutorial - YouTube^](#)

[\(7\) Variante einer Übungsverbindung am Barren - YouTube](#)

[\(7\) Anfängerübungen am Barren - Übersichtsvideo - YouTube](#)



 Sprung in Stütz	Sprung in den Stütz	
 Schwingen im Stütz	Schwingen im Stütz	
 Grätschsitz	Vorschwung Grätschsitz Außenquersitz	
 Kehren	Kehre li./re. Laufkehre Kehre/Drehung	
 Hohe Wende	Hohe Wende	
 Schwungstemme vw.	Schwungstemme vw.	
 Oberarmstand	Oberarmstand	



Animierte
Wettkampfkarte