

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

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

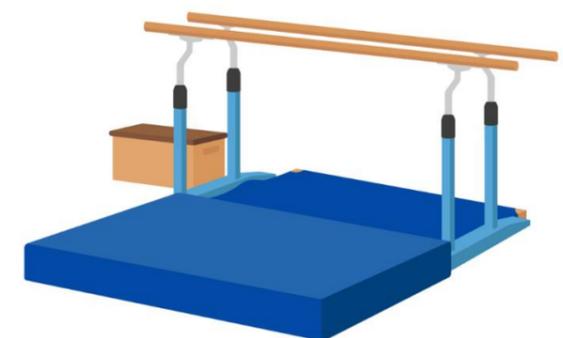
[Hilfestellung Wendekehre](#)

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

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

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

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



# Barren

<http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/744>

 Sprung in Stütz	<a href="#">Sprung in den Stütz</a>	
 Schwingen im Stütz	<a href="#">Schwingen im Stütz</a>	
 Grätschsitz	<a href="#">Vorschwung</a> <a href="#">Grätschsitz</a> <a href="#">Außenquersitz</a>	
 Kehren	<a href="#">Kehre li./re.</a> <a href="#">Laufkehre</a> <a href="#">Kehre/Drehung</a>	
 Hohe Wende	<a href="#">Hohe Wende</a>	
 Schwungstemme vw.	<a href="#">Schwungstemme vw.</a>	
 Oberarmstand	<a href="#">Oberarmstand</a>	



Animierte  
Wettkampfkarte