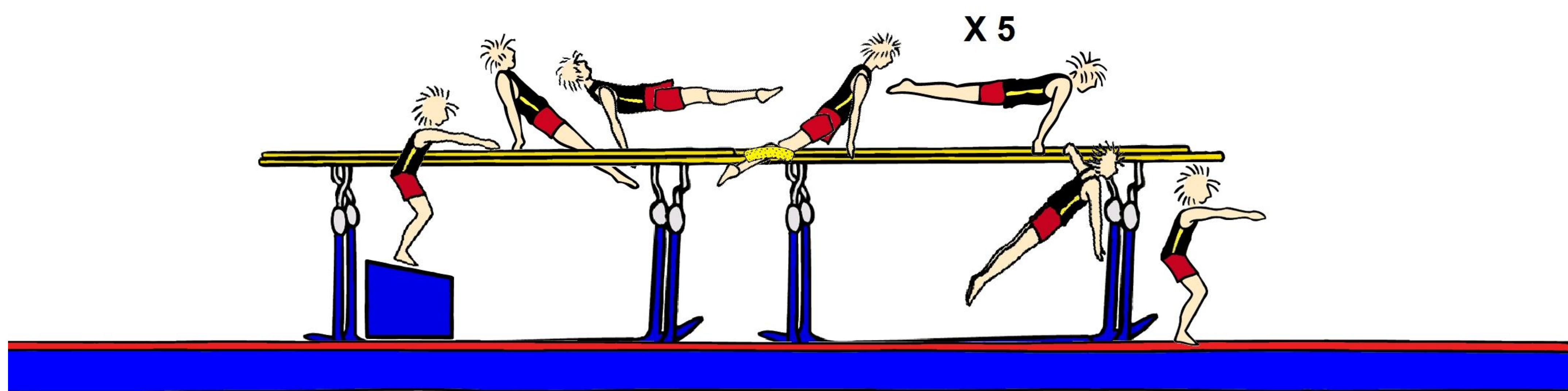


Barre : Trin 1 og 2.

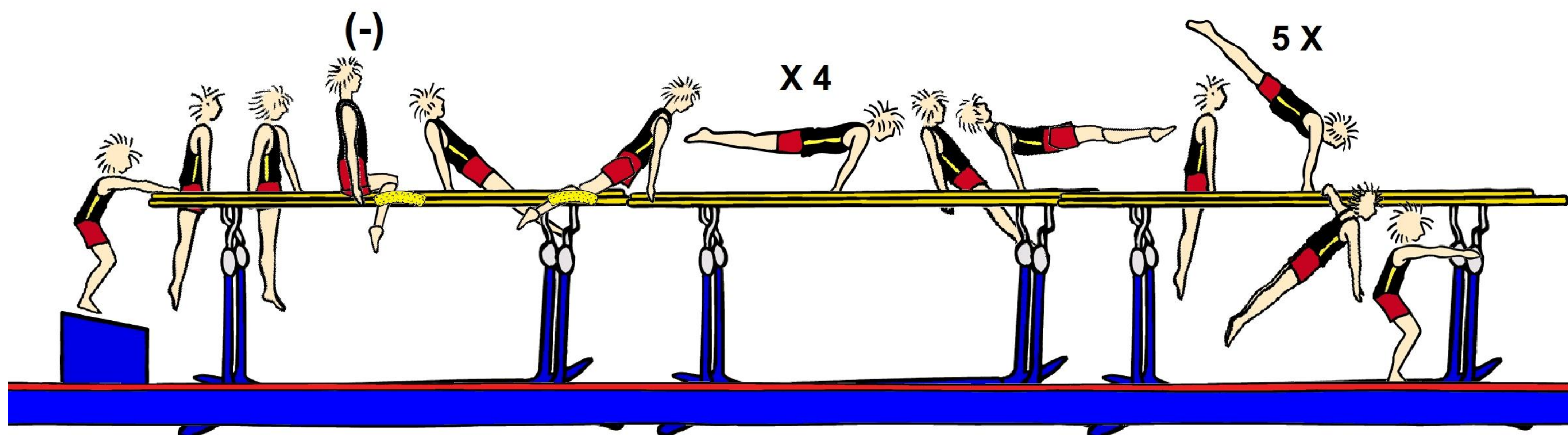
Trin 1 : 6.0 point.

Op hop 5 sving (fødder over barrehøjde i frem/bag sving)og sving ud over siden bagud til stå med den ene hånd støttende på barre stangen i 5 bagud sving. (Kroppen skal være helt strakt i fremsvinget og let svaj i bagud svinget).



Trin 2 : 7.5 point

Gå ind til midten fra enden med strakt krop - Katete med bøjede ben (-) 5 sving med krop mod vandret (Kroppen skal være helt strakt i fremsvinget og let svaj i bagud svinget) - og sving ud over siden i 5 bagud sving over vandret.

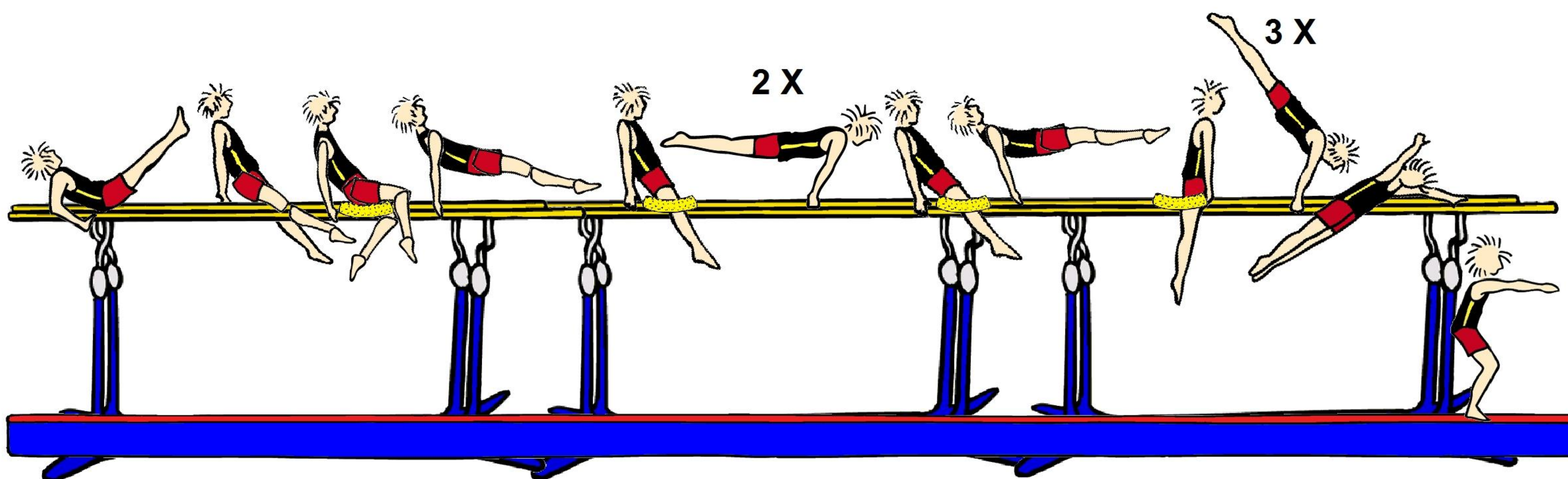
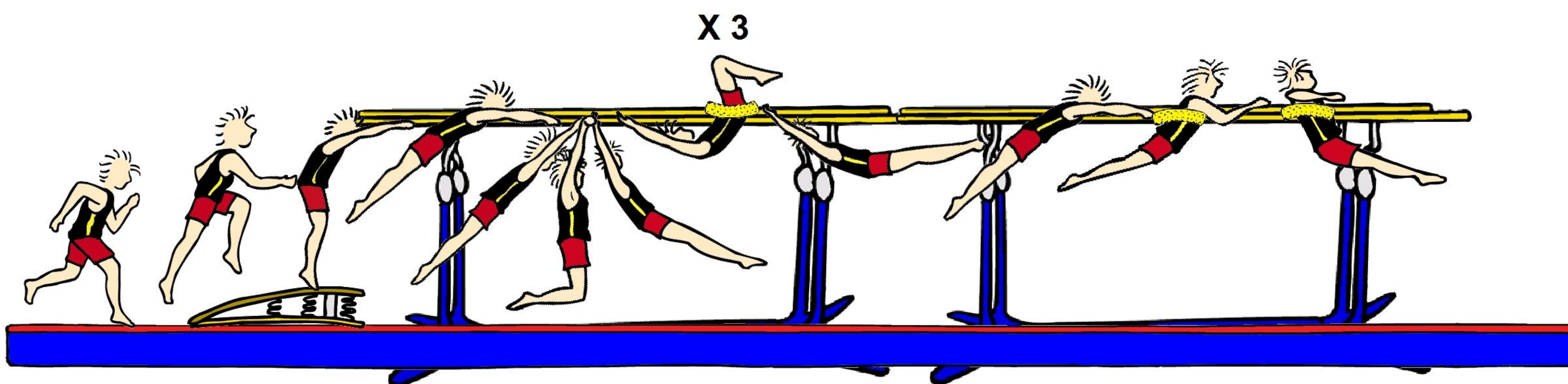


Barre : Trin 3. 9.0 point

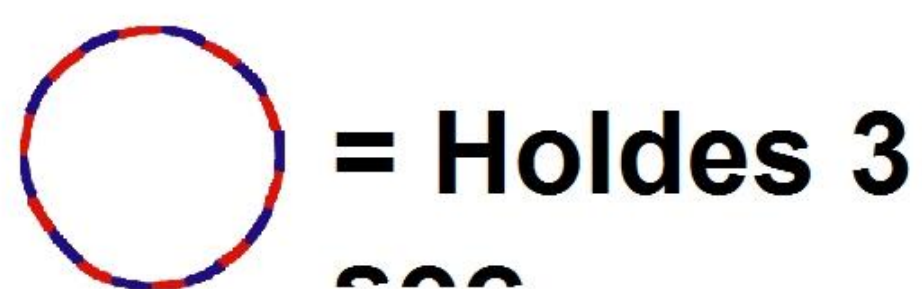
(Rettet version
d 15/2-13)

Frem hop til 3 sving i hæng (benene bøjes lidt i hvert fremsving) - indtræk til overarmene - sving frem og spred ben op på barre stængerne (skvat kip) og stræk armene så man sidder med spredte ben i støt -

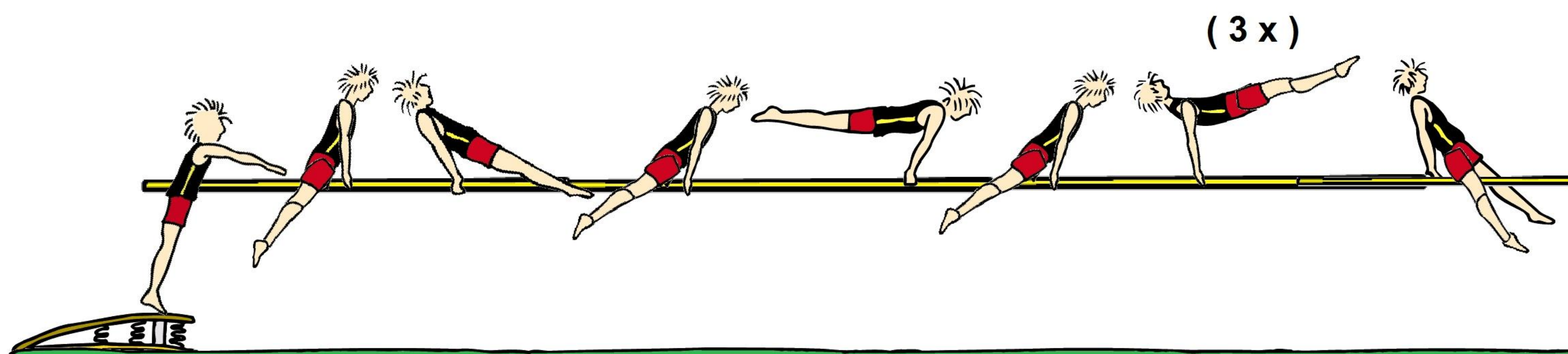
bøj ben og vip op og samle ben og sving 3 gange i støt (Kroppen skal være helt strakt i fremsvinget og let svaj i bagud svinget), og ud over siden i 3 bagud sving over 45 grader.



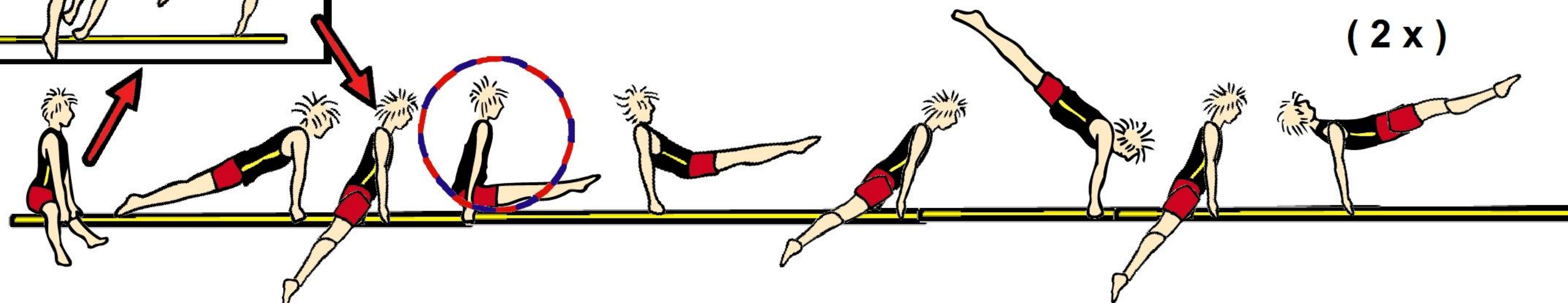
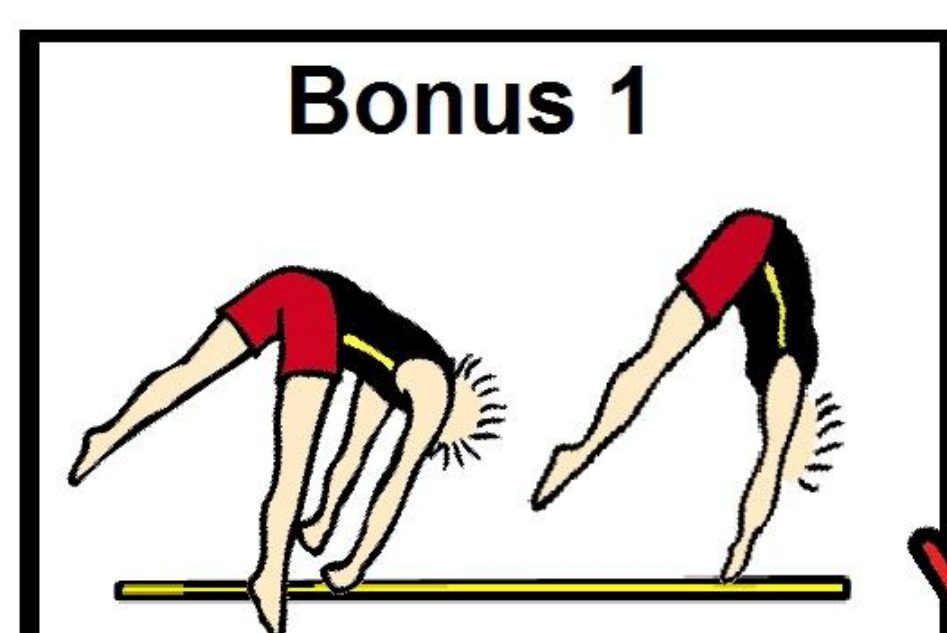
Barre : Trin 4 , 10.5 point.



Stå på springbræt ophop til 3 x fremsving - til spred siddende -

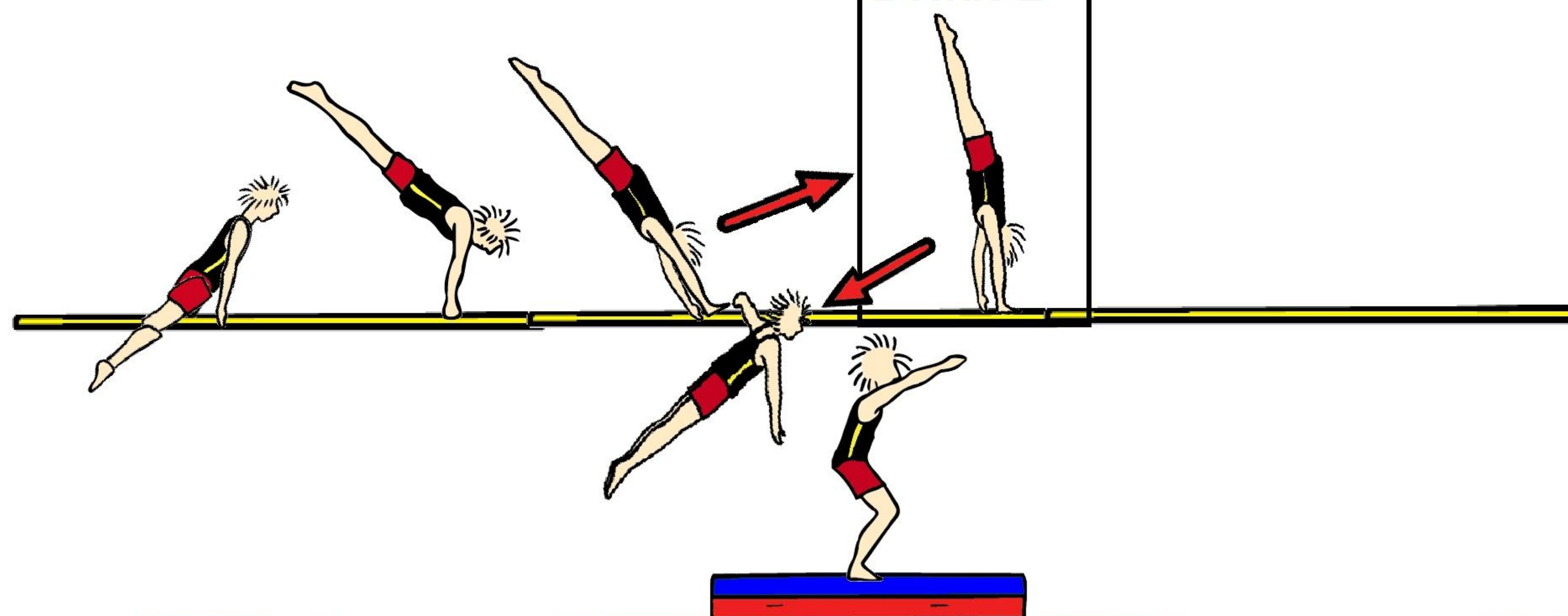


Slip og tag fat i barren foran benene (Bonus 1 = $\frac{1}{2}$ stem til samle ben) - direkte sving ben bagud og samle dem i let svaj - sving frem til katete (-) - løft frem og ud - sving tilbage - 2 x fremsving -



- og sving bagud og op imod h.st (Bonus 2 = til h.st) - og ud over siden til landing ved siden af barren.

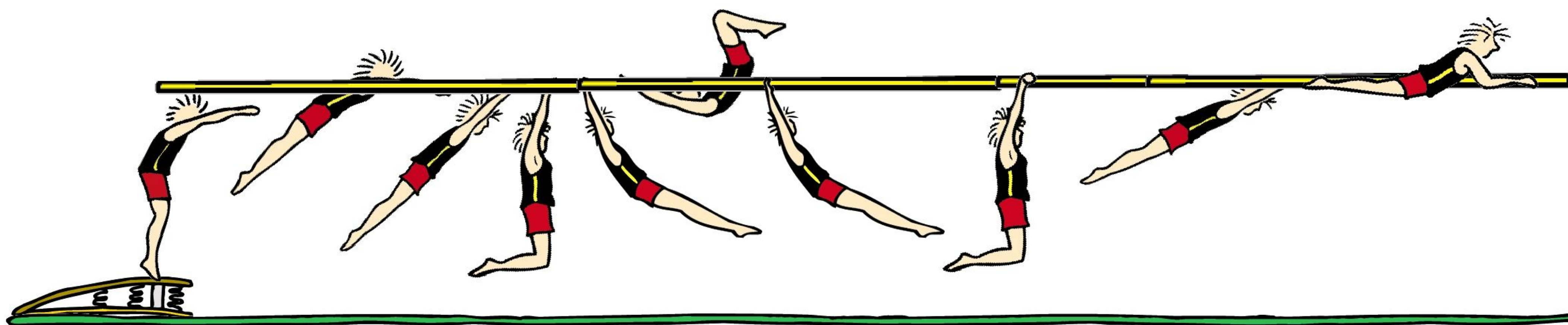
Bonus 2



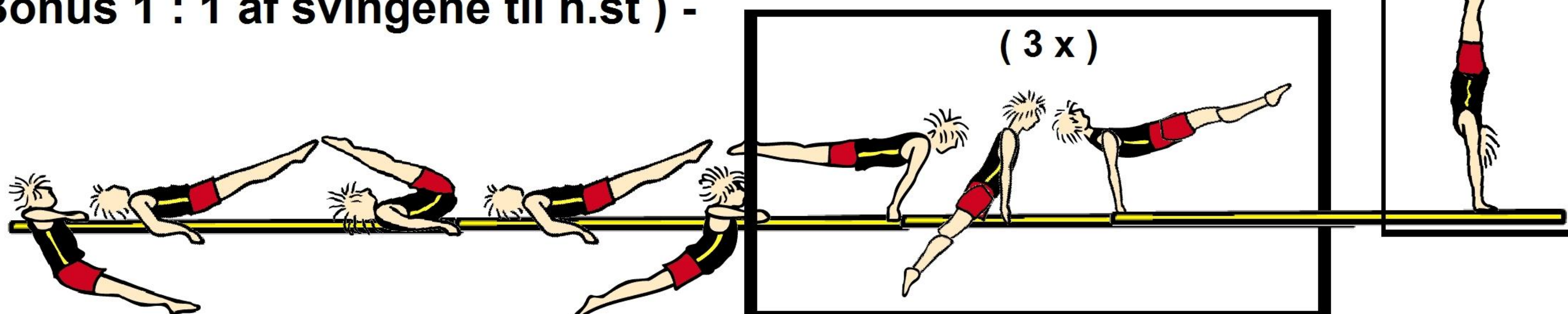
Barre : Trin 5 , 12.0 point.

 = Holdes 3 sec.

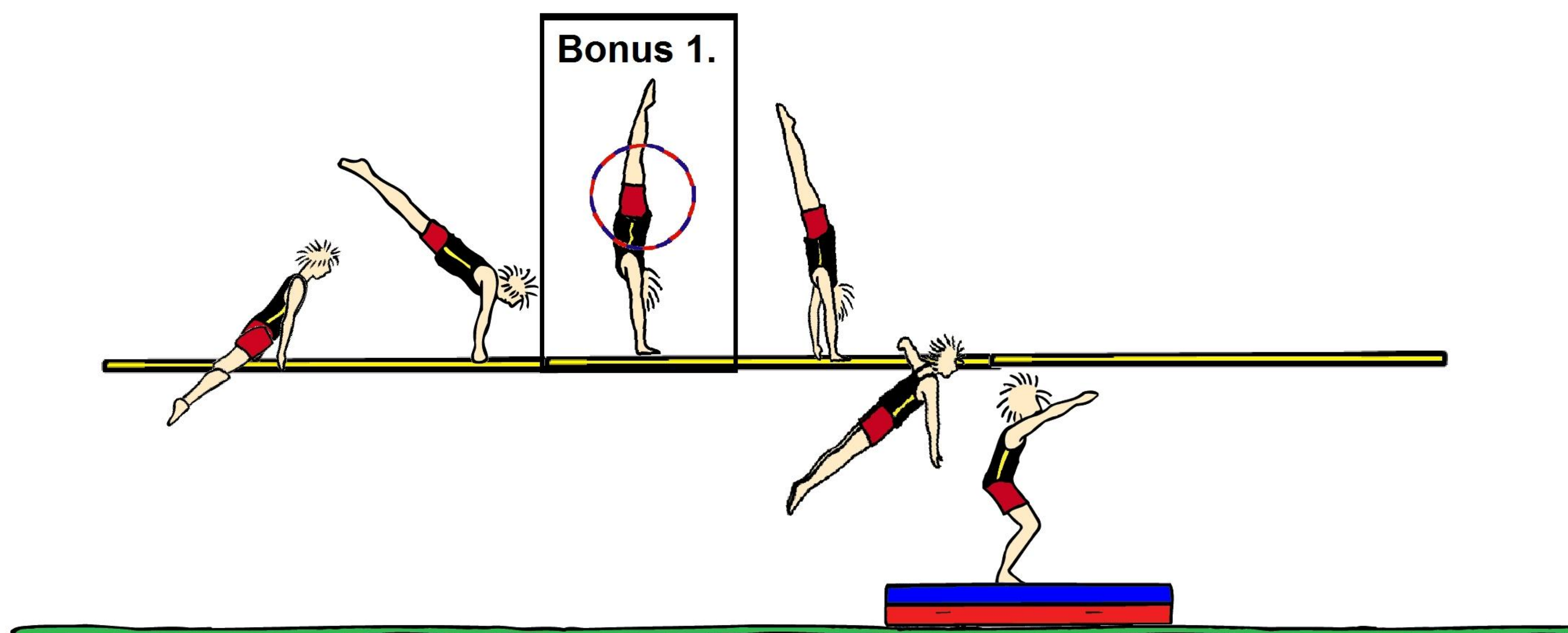
Stå på springbræt ophop til 2 x fremsving - indtræk til overarmene-



Sving frem og op i kip stilling - direkte vip ud og sving tilbage og indtræk til støt - 3 fremsving (alle sving udføres til over vandret)
(Bonus 1 : 1 af svingene til h.st) -



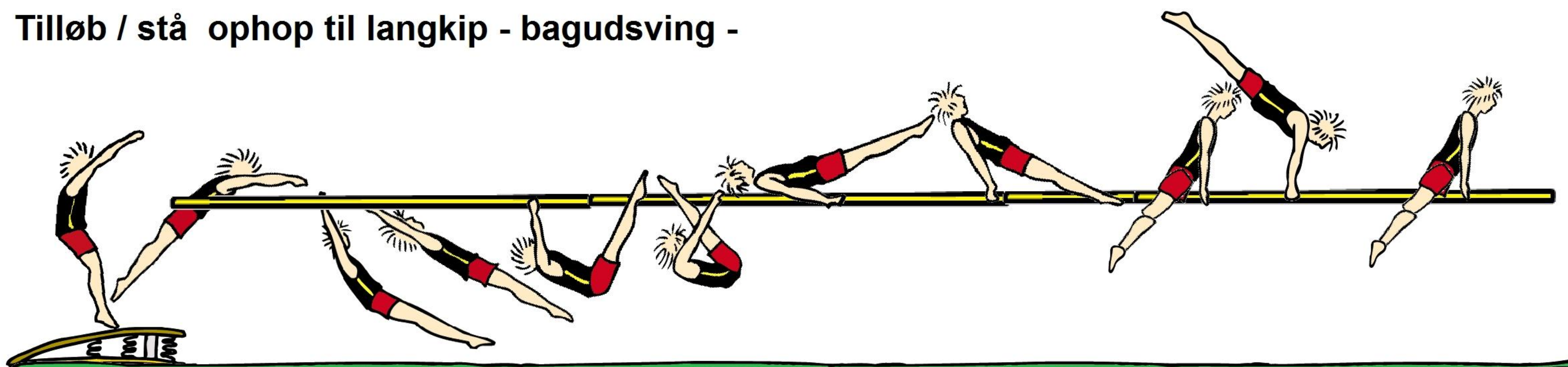
Sving bagud og ud over siden igennem h.st (Bonus 2 : stå i 3 sek på hænder før afspring) - til stå ved siden af barren.



Barre : Trin 6 , 13.5 point.

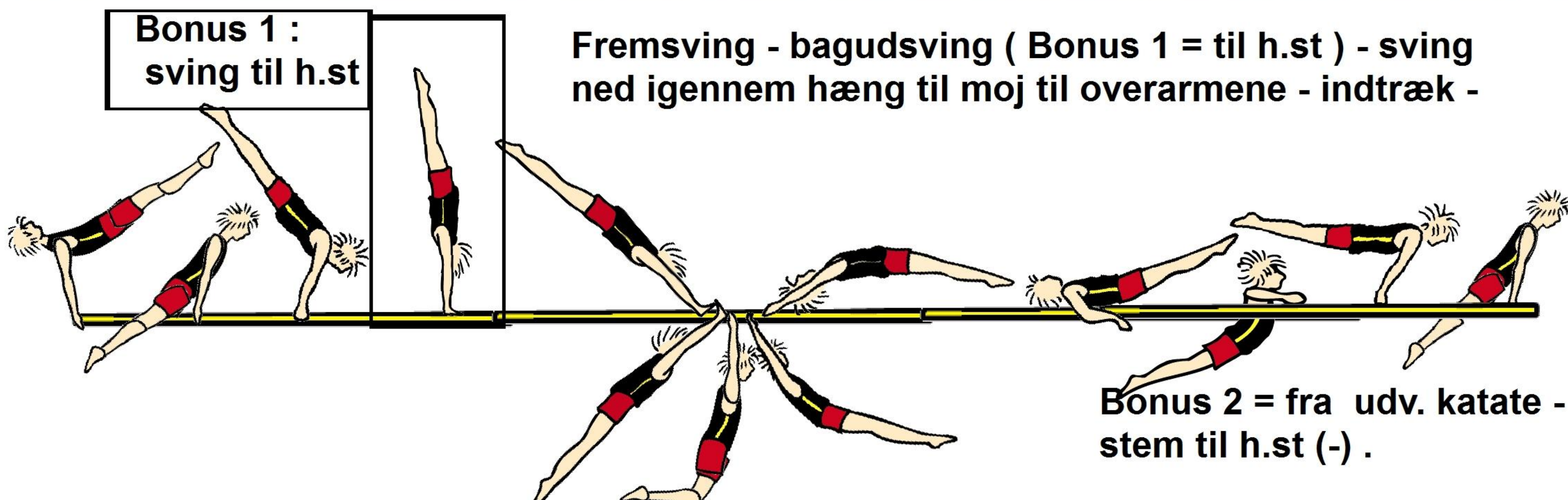
 = Holdes 3 sec.

Tilløb / stå ophop til langkip - bagudsving -



Bonus 1 :
sving til h.st

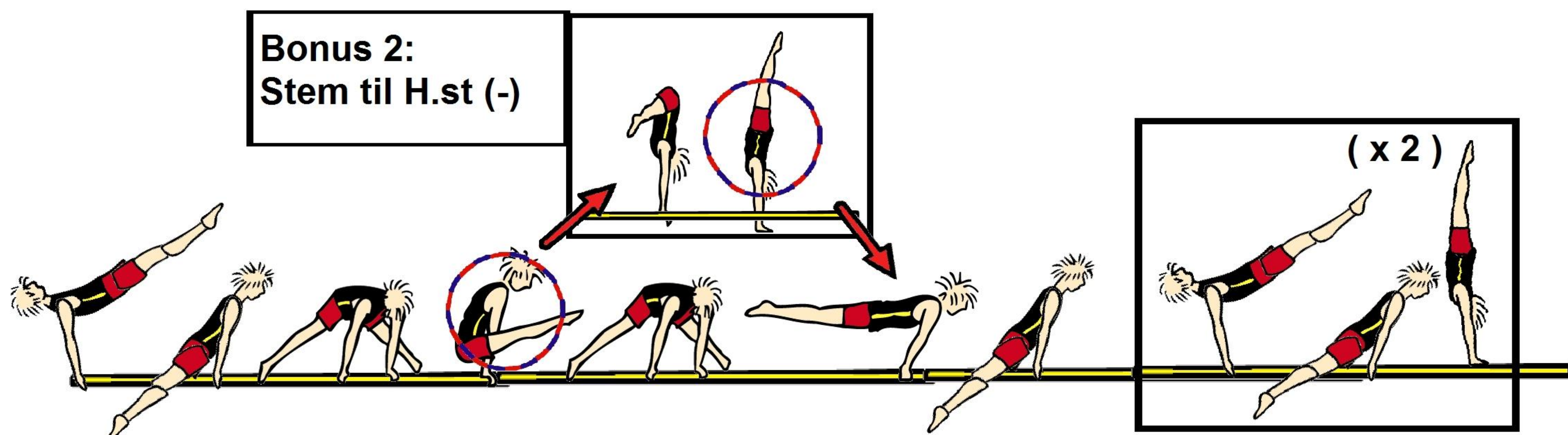
Fremsving - bagudsving (Bonus 1 = til h.st) - sving
ned igennem hæng til moj til overarmene - indtræk -



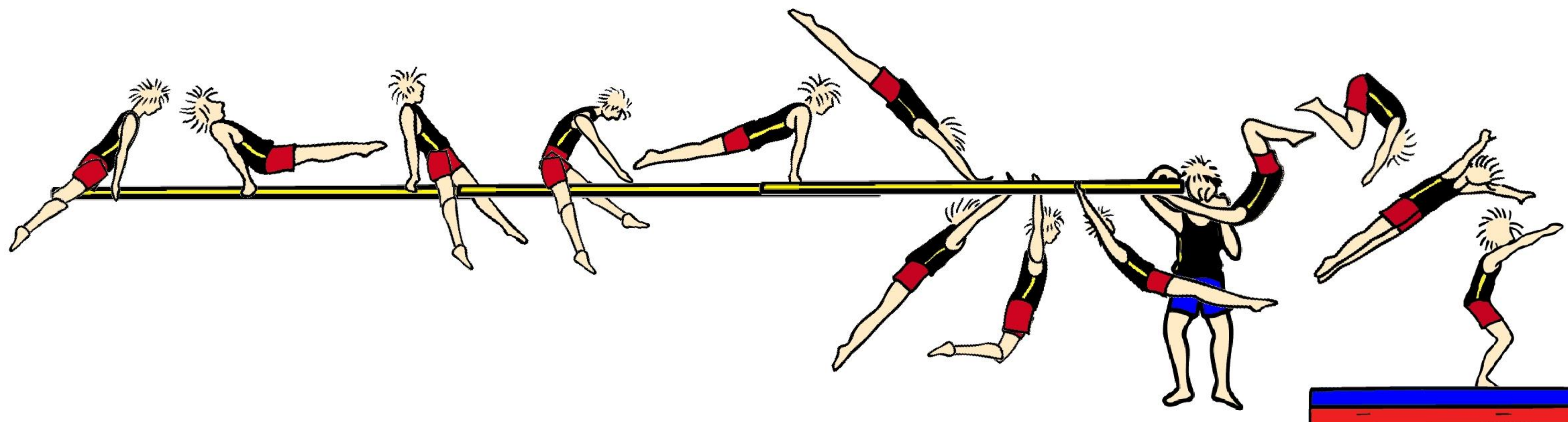
Bonus 2 = fra udv. katate -
stem til h.st (-) .

Sving frem - sving tilbage til spredte ben til udvendig katete (-) - ½ stem ud igennem planche
med samlede ben - (sving frem - tilbage sving til h.st) x 2 -

Bonus 2:
Stem til H.st (-)



Fremsving til spredte ben siddende - arm skift til foran benene og direkte sving bagud med
strakte og samlede ben - sving frem - tilbage - ned i hæng - (gerne med træners hjælp = som
holder på gymnastens ene hånd) - sving frem og baglæns sammenbøjet salto til stå.

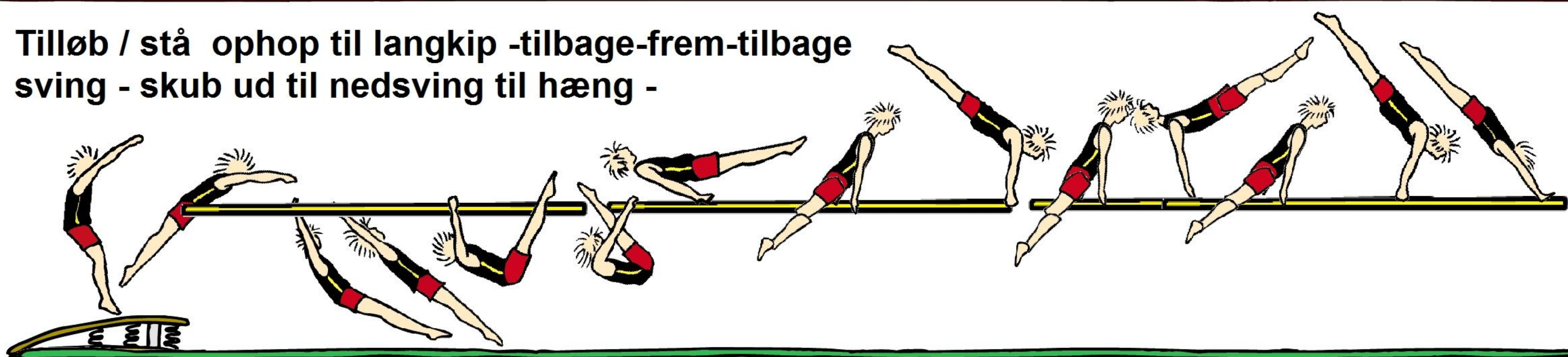


Barre : Trin 7 , 15.0 point.

 = Skift i tegne retning.

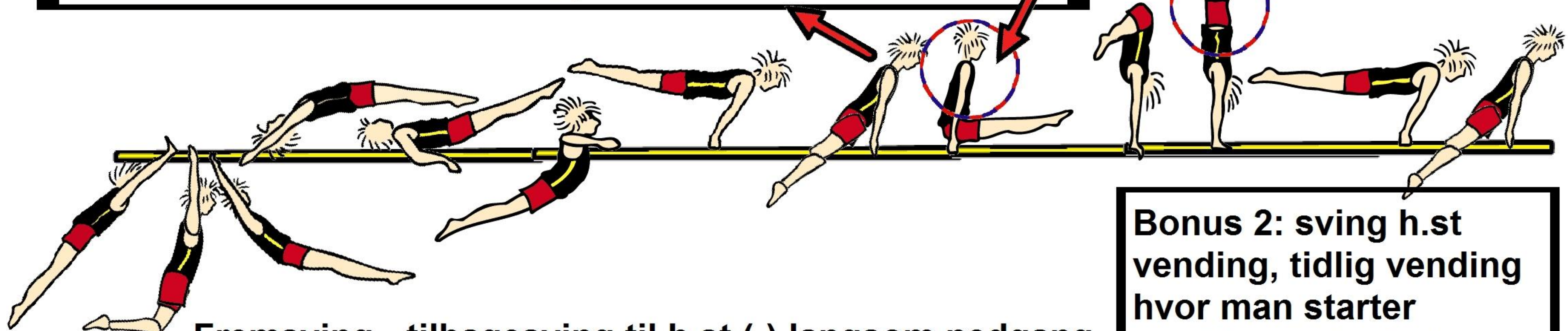
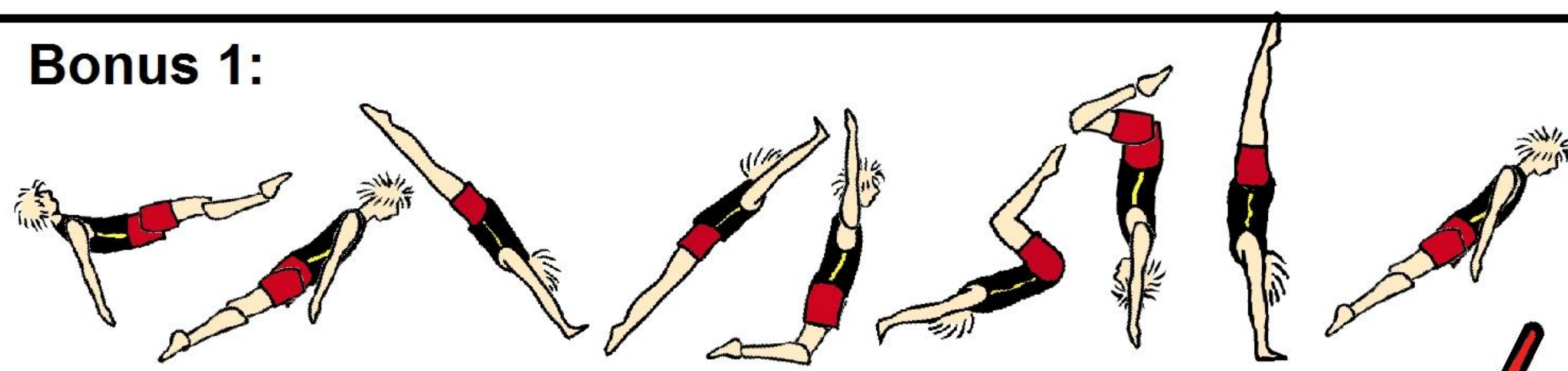
 = Holdes 3 sek.

Tilløb / stå ophop til langkip -tilbage-frem-tilbage
sving - skub ud til nedsving til hæng -



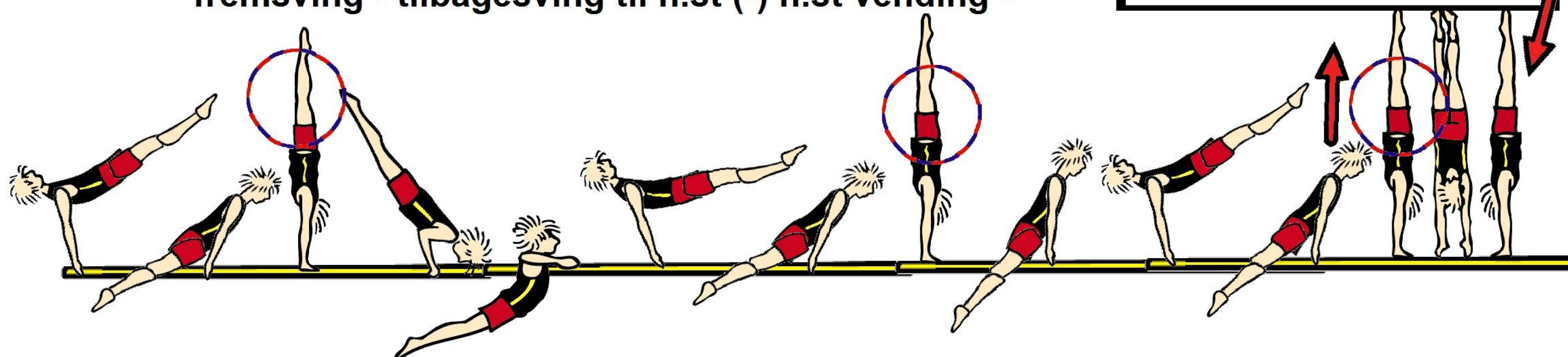
Møj til overarmene - indtræk til katete (-) (Bonus 1 = indtræk sving frem - tilbage og kæmpesving , gerne med bøjede ben til h.st (-) - nedsving til katete (-)) - stem til h.st -

Bonus 1:



Fremsving - tilbagesving til h.st (-) langsom nedgang
til overarmene og skvatkip til bagud sving til h.st (-)
fremsving - tilbagesving til h.st (-) h.st vending -

Bonus 2: sving h.st
vending, tidlig vending
hvor man starter
vendingen før h.st og
slutter vendingen i h.st.



Fremsving - tilbage sving til h.st - fremsving og baglæns sammenbøjet / strakt baglæns
salto.

