



WS 305-02 | Konzepte und Ideen für das Stufenbarrentraining - Update 2025

Referent: Moritz Schmidt

Samstag, 08.02.2025 | 15:00 – 16:30 Uhr

A. Anforderungen an eine hochklassige Stufenbarrenübung

- Abwechslungsreich und interessant
- Elemente aus verschiedenen Elementgruppen und Ursprungsbewegungen
- Kompositionsanforderungen

1. Ursprungsbewegungen

1.1 Warum Ursprungselemente?

- Fünf Basiselemente für eine interessante und abwechslungsreiche Barrenübung
- Voraussetzung für Flugelemente und Drehungen
- Können sowohl vorwärts wie auch rückwärts und in verschiedenen Griffvarianten geturnt werden
- Es werden nur drei Elemente aus der gleichen Ursprungsbewegung in der D-Note berücksichtigt

1.2 Was sind die Ursprungselemente?

- Riesenfelgen
- Freie Felgen
- Bückumschwüinge
- Stalder gegrätscht
- Stalder gebückt (freier Bückumschwung)

2. Kompositionsanforderungen

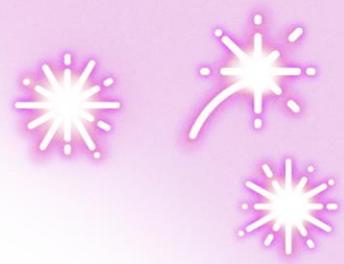
- Flugelement vom oberen zum unteren Holm
- Flugelement am gleichen Holm
- Unterschiedliche Griffe
- Nicht-Flugelement mit 360° Längsachsenschwung

B. Grundprinzipien des Barrenturnens

1. Schwung (Swing)

- Energieerzeugende Um- und Grundschwüinge
- Arbeit mit, nicht gegen das Gerät
- Rhythmus





2. Körperposition (Shape)

- Runde Positionen und Bewegungen erzeugen mehr Energie und Schwung
- Je weiter der Körperschwerpunkt vom Rotationszentrum (Holm) entfernt ist, desto mehr Geschwindigkeit erhält man im Abschwung
- Eckige Körperpositionen richten den Schwung meist in die falsche Richtung.

3. Flug (Flight)

- Flug wird durch das richtige Arbeiten mit dem Holm ermöglicht.
- Je nach Auslenkungsrichtung des Holms ändert sich auch die „Flugrichtung“.
- Auch Umschwungelemente und Kippen benötigen kurze Flugphasen für eine korrekte Bewegungsausführung

4. Sicht (Sight)

- Die Kopfposition bestimmt maßgeblich die Bewegungsausführung.
- Der Blick hilft der Orientierung im Raum, auch bei schnellen und komplexen Elementen

C. Anwendung der Prinzipien auf die Ursprungselemente

Principles	Root Elements bwd.				
Shape	C-Pos.	C-Pos.	L-Sit/Hang	Straddled L-Sit/Hang	L-Sit/Hang
	Handstand	Pushup-Pos.	L-Sit Hold	Straddled L-Sit Hold	L-Sit Hold
Swing	Swing	Hip Circle	Sole Circle	Stalder Circle	Piked Stalder Circle
Sight	Feet/Bar	Feet/Bar	Feet/Bar	Bar	Bar
Flight (Basic)	Giant Swing	Clear hip to Hst.	Sole Circle to Hst.	Stalder bwd.	Piked Stalder bwd.

Principles	Root Elements fwd.				
Shape	C-Pos.	C-Pos.	L-Sit/Hang	Straddled L-Sit/Hang	L-Sit/Hang
	Handstand	Pushup-Pos.	L-Sit Hold	Straddled L-Sit Hold	L-Sit Hold
Swing	Swing	Hip Circle fwd. Split Circle	Sole Circle fwd.	Stalder Circle fwd.	Piked Stalder Circle
Sight	Feet/Bar	Feet/Bar	Feet/Bar	Bar	Bar
Flight (Basic)	Front giant	Weiler	Sole Circle to Hst. Fwd.	Endo	Piked Endo

Noch Fragen?

Moritz Schmidt – www.turnakademie.at
m.schmidt@turnakademie.at
moritz@turnen-lernen.at

