

> Geräteturnen

Boden Reck Sprung

Dieser Test überprüft die Fertigkeiten im Geräteturnen.



Bodenturnen

Leicht

Aus Anlauf Schlussprung zur Kauerstellung und Rolle vorwärts



Strecksprung mit 1/2 Drehung, senken zur Kerze (3" halten) abrollen vorwärts, evtl. Strecksprung mit halber Drehung



Schritt zur Standwaage (3" halten) und Rolle vorwärts zum Strecksprung



Federn mit bücken auf Sprungbrett und Sprung zum Fersensitz, Knielegestütz und zurück zur Kauerstellung, Rolle vw auf Kästen (5 Elemente) zum Stand auf Boden



Mittel

Aus Anlauf Schlussprung zur Sprungrolle



Hüpfer zum Handstand (3" halten) mit Hilfe, Beine nacheinander senken evtl. Strecksprung mit halber Drehung



Rolle rückwärts, 1/2 Drehung zur Sprungrolle und Strecksprung



Sprung zur Rolle vw auf den Kästen (5 Elemente) in den Reitsitz, rückschwingen der Beine in die Kauerstellung, aufrichten, Radwende zum Stand auf den Boden.



Schwierig

Hüpfer zum Rad seitwärts, 1/4 Drehung vorwärts



Hüpfer zum Handstand und abrollen vorwärts, Strecksprung



Rolle rückwärts durch den Handstand (Streuli)



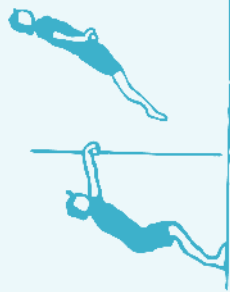
Sprungbrett, Kasten längs (5 Elemente): Sprung zur Kauerstellung, Nackenkippe, weiche Landung



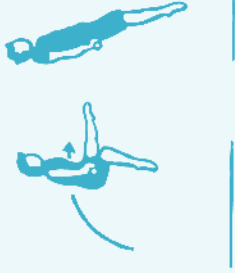
Reck

Leicht

Seitstand: Sprung zum Stütz



Überspreizen der Beine zum Sitz



Senken rückwärts und Rolle vorwärts



Mittel

Seitstand: Sprung zum Stütz, überspreizen, Knieabschwung, Knieaufschwung, überspreizen zum Stütz



Hüftumschwung rückwärts gehockt (evtl. überspreizen zum Sitz)



Niedersprung rückwärts, Unterschwung aus dem Stand und Rolle vorwärts



Schwierig

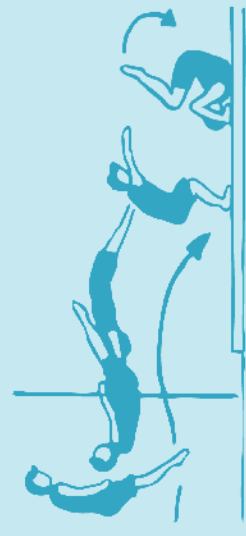
Seitstand: aus Vorschrittstellung Hüftaufschwung gestreckt zum Stütz.



Hüftumschwung rückwärts gestreckt



Unterschwung aus dem Stütz und Rolle vorwärts



Sprung

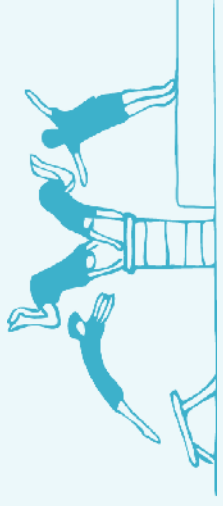
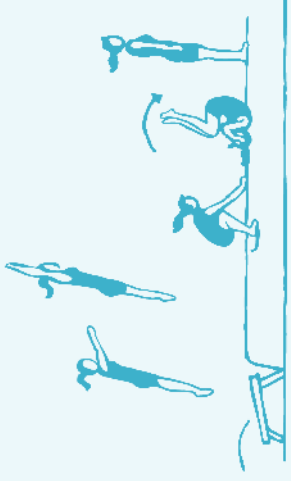
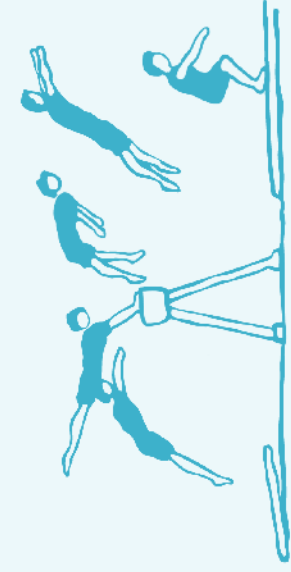
Leicht



Sprungbrett, Bock quer (mind. 3. Loch): Grätsche, weiche Landung

Strecksprung und Rolle vorwärts zum Stand.

Minitramp, Kasten quer (5 Elemente): Hockwende



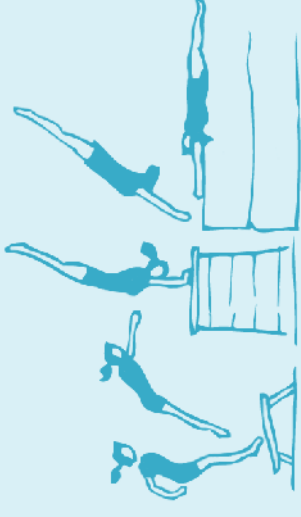
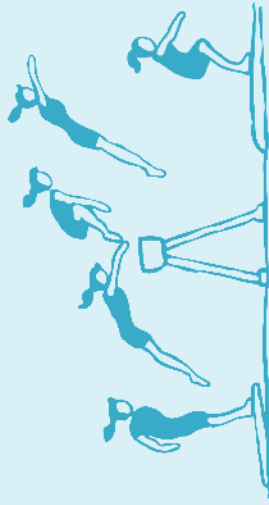
Mittel



Sprungbrett, Bock quer (mind. 3. Loch): Hocke, weiche Landung

Sprungrolle zum Stand.

Minitramp, Kasten quer (5 Elemente), 2 Sprungkissen: Handstand, gestreckt auf Sprungkissen fallen lassen



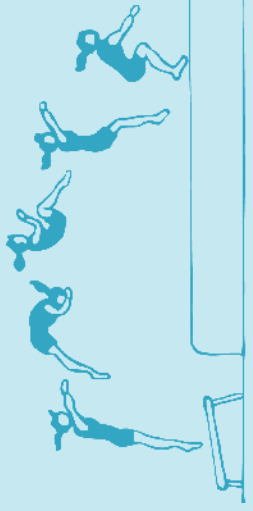
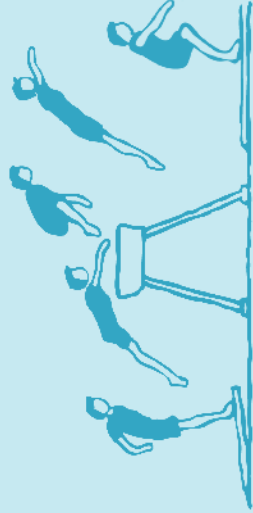
Schwierig



Sprungbrett, Bock längs (mind. 3. Loch): Hocke, weiche Landung

Salto vorwärts zum Stand.

Minitramp, Kasten quer (5 Elemente), Sprungkissen: Handstützüberschlag



Aufgabe

Die Schüler zeigen an den drei Geräten Boden, Reck und Sprung eine möglichst schwierige Abfolge von Bewegungsabläufen in guter Haltung harmonisch und sicher vor. An den Geräten Sprung und Reck sind drei Übungsteile vorzuzeigen, am Boden vier. Zur Auswahl stehen leichte, mittlere und schwierige Elemente.

Die Schüler kombinieren die Elemente nach eigener Wahl. So darf in jedem Teil ein anderer Schwierigkeitsgrad gewählt werden. Die Geräte werden einzeln getestet (also nicht in Form einer Gerätebahn).

Aufbau

Da die Geräte nicht als Gerätebahn aufgestellt werden müssen, ist die Anordnung der Geräte frei und hängt von der jeweiligen Halleneinrichtung ab. Für die Sicherheit ist die durchführende Instanz verantwortlich!

Material

Bodenturnen:

- 8 x Turnmatte (1.10 m x 1.60 m)
- 2 x Schwedenkasten (5-teilig)

Reck:

- Reckstange und -vorrichtung
- 5 x Turnmatte

Sprung:

- 1 x Reutherbrett
- 1 x Bock
- 3 x Turnmatte
- 1 x Minitrampolin
- 1 x Schwedenkasten (5-teilig)
- 2 x Sprungkissen

Bewertung

Pro Übung steht ein leichtes, mittleres und schwieriges Element zur Auswahl.

Die Schlussnote setzt sich aus der A- und der B-Note zusammen:

A-Note

- 1 Punkt** jedes geturnte leichte Element
- 2 Punkte** jedes geturnte mittlere Element
- 3 Punkte** jedes geturnte schwierige Element

Folgende Haltungs- und Technikpunkte werden pro Element vergeben:

B-Note

- 1 Punkt** Zielelement nicht oder nur knapp erkennbar und mit Hilfe geturnt
- 0 Punkte** Grobform technisch richtig vorhanden, alleine geturnt
- 1 Punkt** sichere und flüssige Ausführung in Feinform
- 2 Punkte** Feinform mit grossem Bewegungsumfang, dynamisch und flüssig

Bei der *Bodenfolge* kann ein **Punktemaximum von 20 Punkten** erreicht werden, welches sich aus der **A-Note von maximal 12 Punkten** und der **B-Note von maximal 8 Punkten** zusammensetzt.

Bei den beiden Geräten *Sprung* und *Reck* kann je ein **Punktemaximum von 15 Punkten** erreicht werden, welches sich aus der **A-Note von maximal 9 Punkten** und der **B-Note von maximal 6 Punkten** zusammensetzt.

Für die Schlussnote wird die Gesamtpunktezah durch zwei geteilt. Somit ergibt sich eine **maximal erreichbare Punktzahl von 25**.

