Aufgabe

Die Schülerinnen und Schüler zeigen an den Geräten Boden, Reck und Sprung eine möglichst schwierige Abfolge von Elementen in guter Haltung und harmonisch vor. Zur Auswahl stehen leichte, mittlere und schwierige Elemente. Die Schülerinnen und Schüler können diese nach eigener Wahl kombinieren (unterschiedliche Schwierigkeitsgrade möglich).

Aufbau

Die Anordnung der Geräte ist frei und hängt von der jeweiligen Halleneinrichtung ab. Für die Sicherheit ist die durchführende Instanz verantwortlich!

Material

Bodenturnen:
· Turnmatten

Reck:
· Kasten
· Reckstange
· Turnmatten

Sprung:
· Reuterbrett, Bock, Turnmatten
· Minitrampolin, dicke Matten
· Minitrampolin, Kasten, dicke Matten

Bewertung

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

A-Note	(Schwierigkeit)
1 Punkt	jedes geturnte leichte Element
2 Punkte	jedes geturnte mittlere Element
3 Punkte	jedes geturnte schwierige Element

B-Note	(Haltung und Technik, pro Element)
-1 Punkt	Element nicht oder nur knapp erkennbar / mit Hilfe geturnt.
0 Punkte	Element in Grobform technisch richtig vorhanden, alleine geturnt.
1 Punkt	Element sicher und flüssig ausgeführt.
2 Punkte	Element mit grossem Bewegungsumfang, dynamisch und flüssig geturnt.

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 einzutragende Gesamtpunktezahl wird die Punktezahl durch zwei geteilt. Somit ergibt sich eine **maximal erreichbare Punktzahl** von **25**.

Resultateblatt Geräteturnen 8. Klasse

TESTDATUM

KLASSE

SCHULJAHR

Name		Boden								Reck								Sprung								Punktetotal
		1. Teil		2. Teil		3. Teil		4. Teil		1. Teil		2. Teil		3. Teil				1. Teil		2. Teil		3. Teil				
		A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B			A	B	A	B	A	B			
1																										
2																										
3																										
4																										
5																										
6																										
7																										
8																										
9																										
10																										
11																										
12																										
13																										
14																										
15																										
16																										
17																										
18																										
19																										
20																										
21																										
22																										
23																										
24																										

8. Klasse

> Geräteturnen

Boden Reck Sprung

Dieser Test überprüft die Fertigkeiten im Geräteturnen.

graubünden Sport

Bodenturnen

	Stützen / Rad		Rollen	Sprünge / Gymnastische Elemente	
Leicht ●	Handstand an Wand	Kopfstand	Rolle vw.	Strecksprung	Kerze
Mittel ● ●	Handstand	Rad	Rolle rw.	Strecksprung mit ½ Drehung	Standwaage abrollen
Schwierig ● ● ●	Handstandabrollen	Rondat	Sprungrolle	Strecksprung mit ganzer Drehung	Schersprung

Insgesamt müssen 4 Elemente gewählt werden, mindestens je eines aus der Formfamilie Stützen/Rad, Rollen und Sprünge / gymnastische Elemente. Die Abfolge ist frei wählbar

Reck

Leicht ●	Sprung zum Stütz	Einspreizen eines Beines, Spreizsitz ½ Drehung zweites Bein überspreizen zum Stütz	Aus Stütz: Hüftabschwung zum Stand	Aus Stütz: Rschwg. zum Niedersprung
Mittel ● ●	Felgaufschwung mit Kastenhilfe	Knieumschwung rw.	Knieabschwung und Knieaufschwung	Aus Stand: Unterschwung
Schwierig ● ● ●	Felgaufschwung oder Felgaufzug	Felge rw, gehockt oder gestreckt	Mühlumschwung vw.	Aus Stütz: Unterschwung zum Niedersprung

Insgesamt müssen drei Elemente ausgewählt werden.

Sprung

	Reuterbrett, Bock, Matte	Minitrampolin und dicke Matte	Minitrampolin, Kasten, dicke Matte
Leicht ●	Grätschsprung	Strecksprung (wahlweise auch Hocksprung oder Grätschwinkelsprung)	Hockwende
Mittel ● ●	Hocksprung	Sprungrolle zum Stand	Handstandüberschlag zum Liegen
Schwierig ● ● ●	Hocksprung über Bock längs	Salto vw zum Stand (wahlweise Salti mit weiteren Rotationen)	Handstandüberschlag Kasten längs oder quer

Aus jeder Sprunganlage muss ein Element gewählt werden