

# Zusatzblatt Bodenturnen 8. Klasse – Beobachtungskriterien zur Erstellung der B-Note

Leicht



## Aus Anlauf Rolle vorwärts

- Aufstehen ohne Hilfe der Hände



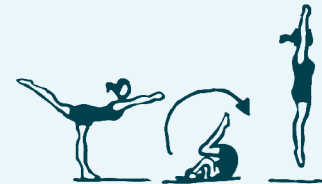
## 1/2 Drehung, Rolle rückwärts zur Kerze

- 1/2 Drehung vollständig
- Abrollen ohne Hände
- Kerze vollständig gestreckt



## Standwaage, Rolle vorwärts, Streck sprung

- Bein min. auf Hüfthöhe
- Aufstehen ohne Hilfe der Hände
- Streck sprung in I Pose



## Knieliegestütz und Rolle vorwärts auf Kasten

- Liegestützenposition: Kopf, Gesäss und Knie bilden eine Linie



Mittel



## Sprungrolle

- Beidbeiniger Absprung
- C+ Pose in der Flugphase
- Kurze Phase ohne Bodenkontakt
- Abrollen durch Kerzenposition



## Handstand an Wand

- I Pose im Handstand



## Rolle rückwärts, 1/2 Drehung, Sprungrolle

- Hände neben dem Kopf
- 1/2 Drehung vollständig
- Beidbeiniger Absprung
- C+ Pose in der Flugphase
- Kurze Phase ohne Bodenkontakt
- Abrollen durch Kerzenposition



## Radwende ab Kasten

- Flüssige Bewegung
- Radwende durch die Senkrechte
- Landung in S Pose



Schwierig



## Rad, 1/4 Drehung auswärts

- Beinwinkel min. 90°
- Rad durch Handstandposition
- Beim 1. Fusskontakt Körper noch sw



## Handstand abrollen

- I Pose im Handstand
- Abrollen ohne Beugen der Arme (Kerze)
- Aufstehen ohne Hilfe der Hände



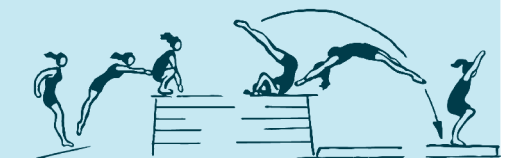
## Streuli

- Flüssige Bewegung
- «Handstand» min. 80°
- Landung in S Pose



## Schulterkippe

- Harmonische Bewegung
- Kippschlag vorwärts hoch
- Landung in S Pose



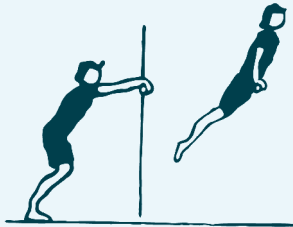
## Zusatzblatt Reck 8. Klasse – Beobachtungskriterien zur Erstellung der B-Note

Leicht



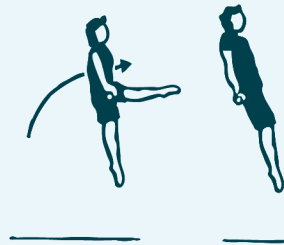
### Sprung zum Stütz

- Gestreckte Arme und Beine
- Stützposition zwei Sekunden halten



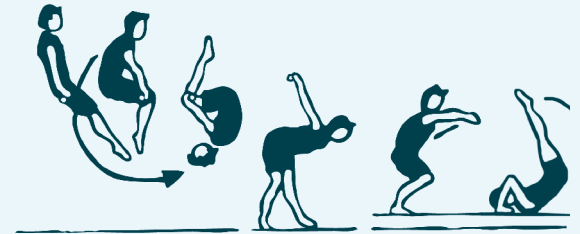
### Übergrätschen zum Sitz

- Hüfte bleibt parallel zur Stange
- 2. Bein gestreckt



### Senken rückwärts, Rolle vorwärts

- Kontrolliertes Senken
- Rolle vorwärts durch Kerzenposition
- Aufstehen ohne Hilfe der Hände

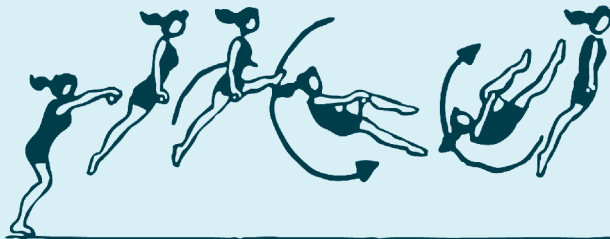


Mittel



### Knie- / Mühlab- und -aufschwung

- Hüfte bleibt parallel zur Stange
- Deutliche Hüftstreckung



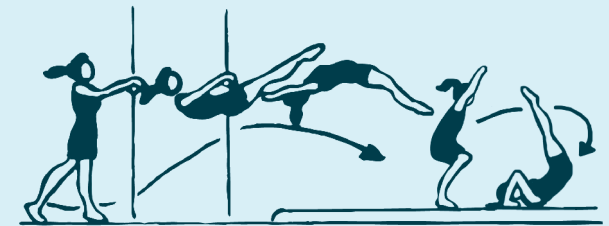
### Hüftumschwung rückwärts gehockt

- Ausstossen waagrecht
- Körper bleibt an der Stange



### Unterschwung aus Stand und Rolle vorwärts

- Beinkontakt zur Stange
- Hüfte auf Stangenhöhe
- Landung in der S Pose
- Rolle vorwärts durch Kerzenposition

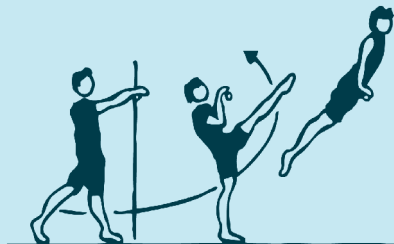


Schwierig



### Hüftaufschwung gestreckt zum Stütz

- Flüssige Bewegung
- gestreckte Beine



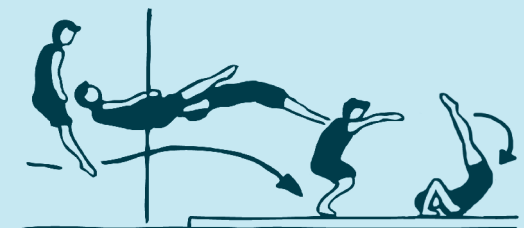
### Hüftumschwung rückwärts gestreckt

- Ausstossen waagrecht
- Gestreckte Beine während der ganzen Übung
- Körper bleibt an Stange



### Unterschwung aus Stütz mit Rolle vorwärts

- Hüfte auf Stangenhöhe
- Landung in der S Pose
- Rolle vorwärts durch Kerzenposition



# Zusatzblatt Sprung 8. Klasse – Beobachtungskriterien zur Erstellung der B-Note

Leicht



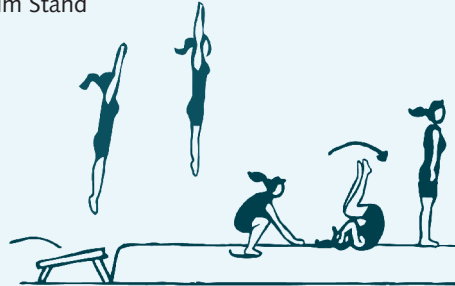
## Grätsche über Bock quer

- Abstossbewegung sichtbar
- Körperstreckung in der 2. Flugphase
- Landung in der S Pose



## Strecksprung mit anschliessender Rolle

- Sprung in I Pose
- Flüssiger Übergang von Landung über Rolle vorwärts zum Stand



## Hockwende

- Arme und Oberkörper senkrecht
- Abstoss für 2. Flugphase

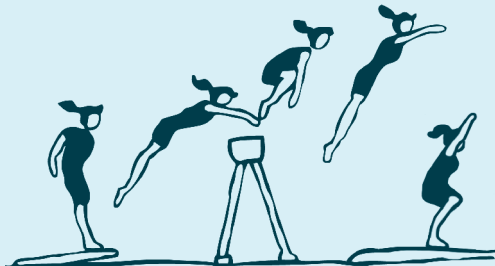


Mittel



## Hocke über Bock quer

- Abstossbewegung sichtbar
- Körperstreckung in der 2. Flugphase
- Landung in der S Pose



## Sprungrolle

- Flugphase möglichst hoch
- Abrollen über Kerze
- Aufstehen ohne Hände



## Handstandüberschlag zu Rückenlage

- Flache 1. Flugphase
- I Pose im «Handstand»
- Abstoss für 2. Flugphase
- Landung in I Pose



Schwierig



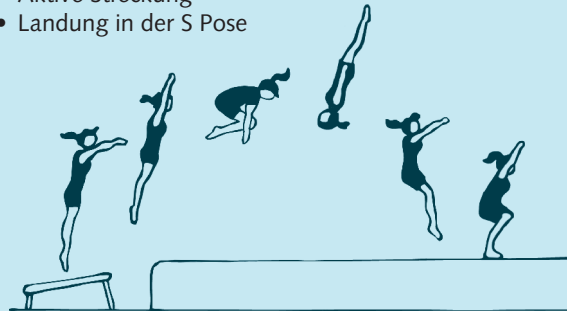
## Hocke über Bock längs

- Abstossbewegung sichtbar
- Körperstreckung in der 2. Flugphase
- Landung in der S Pose



## Salto vorwärts

- Drehachse min. Kopfhöhe
- Aktive Streckung
- Landung in der S Pose



## Handstandüberschlag

- Flache 1. Flugphase
- I Pose im «Handstand»
- Abstoss für 2. Flugphase
- Landung in S Pose

