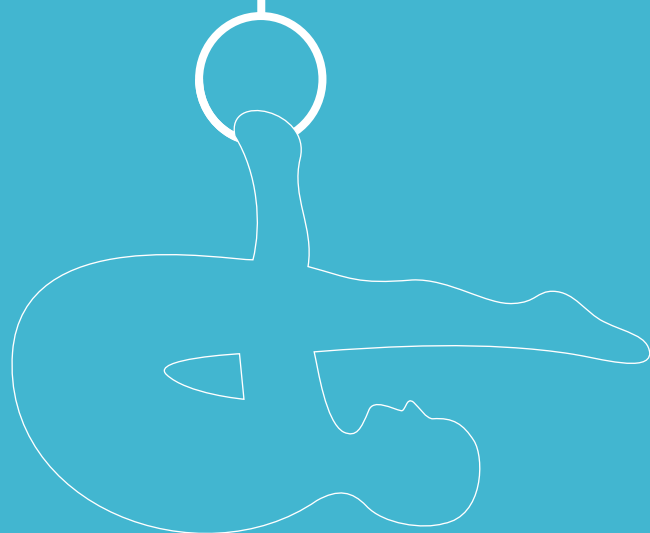


> Geräteturnen

# Geräte- bahn

Dieser Test überprüft spezifische Turnfertigkeiten.



## Aufgabe

Die Schüler zeigen an der vorgegebenen Gerätebahn eine möglichst schwierige Abfolge von Bewegungsabläufen in guter Haltung harmonisch und sicher vor.

**Die Gerätebahn besteht aus den folgenden fünf Geräten**

- Boden
- Reck
- Barren
- Ringe
- Sprung

### Material

Für eine Gerätebahn wird mindestens folgendes Material benötigt:

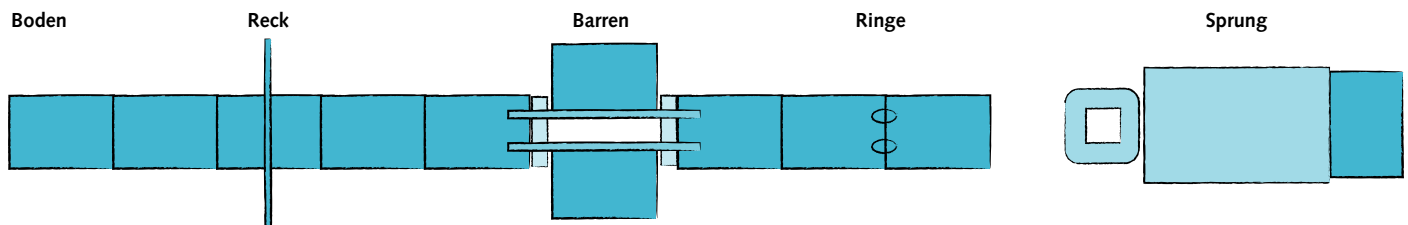
- 1x Reck
- 1x Schaukelringe
- 1x Barren
- 1x Minitrampolin
- 11x Turnmatte (1.10 m x 1.60 m)
- 2x Niedersprungmatte (1.60 m x 2.00 m)
- 1x Sprungkissen (1.80 m x 3.00 m)

## Aufbau

Die Reihenfolge der Geräte kann der Halleneinrichtung angepasst werden. Der Sprung muss aber in jedem Fall am Schluss sein. Je nach Möglichkeiten sollen in Abhängigkeit der Grösse der Schüler mehrere Bahnen angeboten wer-

den. Das Sprungkissen kann auch mit Schwedenkasten-

elementen oder Langbänken erhöht werden. Für die Sicherheit ist die durchführende Instanz verantwortlich!



## Boden

## Reck

### Leicht

Rolle vorwärts

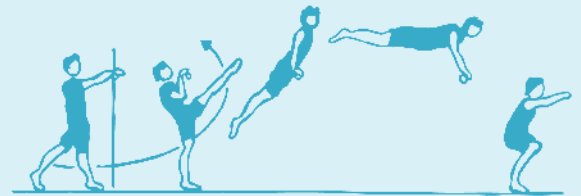
Sprung zum Stütz, Hüftabschwung vorwärts zum Stand.



### Mittel

Rolle rückwärts

Hüftaufschwung rückwärts gestreckt oder gehockt zum Stütz, ausstossen zum Niedersprung.



### Schwierig

Handstand abrollen

Hüftaufschwung und Niedersprung (siehe oben),  
Unterschwung aus dem Stand zum sicheren Stehen.



## Barren

## Ringe

## Sprung

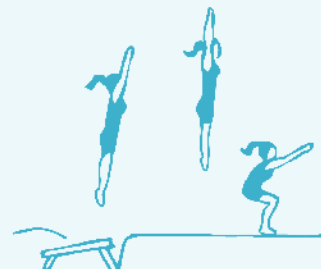
Sprung zum Stütz und schwingen (3 x vor und zurück), Wende (Ausstieg über den Holmen am Ende des Rückschwungs).



Aus Stand rückwärts gehockt drehen zum Stand.



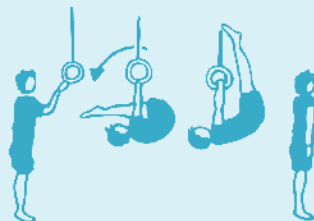
Minitramp: Strecksprung



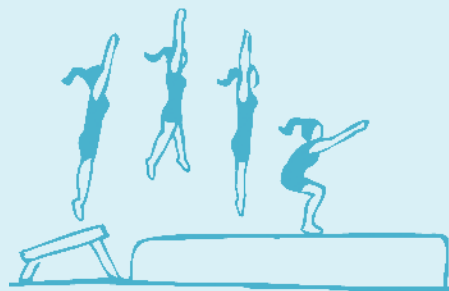
Sprung zum Stütz und schwingen (3 x vor und zurück), Kehre (Ausstieg über den Holmen am Ende des Vorschwungs).



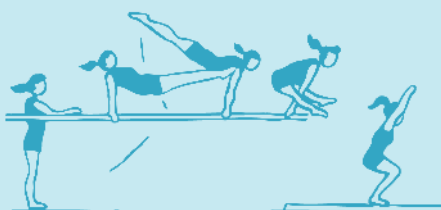
Aus Stand rückwärts aufschwingen zum Sturzhang gebückt, senken vorwärts zum Stand.



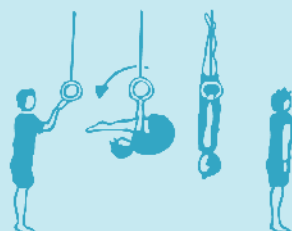
Minitramp: Grätschsprung



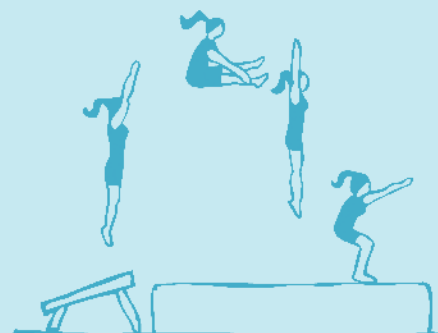
Schwingen im Stütz (3 x), abgrätschen am Barrenende.



Aus Stand rückwärts aufschwingen zum Sturzhang, öffnen zum Strecksturzhang, senken zum Stand.



Minitramp: Grätschwinkelsprung



## Bewertung

---

An jedem Gerät steht ein leichtes, mittleres und schwieriges Element zur Auswahl.

Die Schüler zeigen an jedem Gerät ein Element, wobei sie den Schwierigkeitsgrad selbst wählen.

### 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

**Das Punktemaximum von 25 Punkten setzt sich aus der A-Note von maximal 15 Punkten und der B-Note von maximal 10 Punkten zusammen.**

