

# Zusatzblatt Schulsportprüfung Gerätebahn 5. Klasse – Beobachtungskriterien zur Erstellung der B-Note

## Boden

## Reck

## Barren

## Ringe

## Sprung

### Leicht



#### Rolle vorwärts

- Rolle vorwärts durch die Kerzenposition
- Gestreckte Beine
- Aufstehen ohne Hilfe der Hände



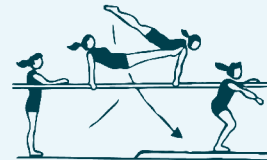
#### Sprung zum Stütz, Hüftabschwung vorwärts zum Stand

- Stützposition zwei Sekunden halten
- Arme und Beine gestreckt



#### Wende

- Am Ende des Vorschwungs Hüfte auf Ellenbogenhöhe
- Am Ende des Rückschwungs I Pose bis leichte C-Pose



#### Aus Stand rückwärts gehockt drehen zum Stand

- Flüssige Bewegung



#### Strecksprung

- Sprung in I Pose
- Arme in Hochhalte
- Höhe
- Beine gestreckt



### Mittel



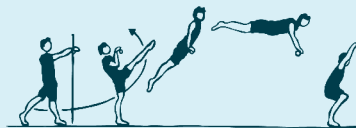
#### Rolle rückwärts

- Hände neben dem Kopf
- Blick in Richtung Knie, runder Rücken



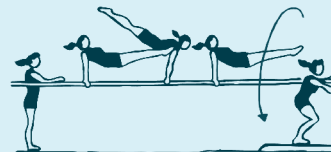
#### Hüftaufschwung, Ausstossen zum Niedersprung

- Ausstossen waagrecht
- Landung ohne Griff an die Reckstange
- Arme in Hochhalte gestreckt



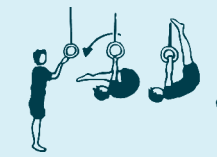
#### Kehre

- Am Ende des Vorschwungs Hüfte auf Ellenbogenhöhe
- Am Ende des Rückschwungs I Pose bis leichte C-Pose



#### Rückwärts aufschwingen zum Sturzhang, senken vorwärts zum Stand

- Beine während der ganzen Übung gestreckt



#### Grätschsprung

- Arme in Hochhalte
- Beine gestreckt
- Im höchsten Punkt Beine gegrätscht, sonst geschlossen



### Schwierig



#### Handstand abrollen

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



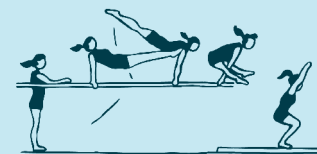
#### Unterschwung

- Hüfte auf Stangenhöhe
- Landung in der S Pose
- Arme in Hochhalte gestreckt



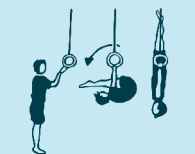
#### Abgrätschen

- Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule
- Landung in der S Pose
- Keine Holmenberührung der Beine beim Abgang



#### Strecksturzhang

- Im Strecksturzhang: Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Beine während der ganzen Übung gestreckt



#### Grätschwinkelsprung

- Arme bei Absprung und Landung in Hochhalte, in höchstem Punkt Griff an Unterschenkel
- Beine gestreckt

