

SACHLICHE EBENE

SOZIALE EBENE

PFLICHTÜBUNGEN:

Folgerichtigkeit
fließende Bewegungsübergänge
Bewegungssicherheit

KÜRÜBUNGEN:

Originalität/ Kreativität
Schwierigkeitsgrad
Bewegungsflexibilität

gezeigte Leistungsbereitschaft (Einbringen von Ideen, Überwinden) Kooperieren, Miteinander beim Üben in der Gruppe/im Paar - aktive Unfallverhütung durch richtiges Helfen und Sichern - Fehler sehen und korrigieren beim Üben von turnerischen Elementen

Z E N S U R	Übungsverbindungen Boden, Reck, Barren, Balken		Rad	Kopfstand gehockt 3 Sek.	Handstand an die Wand	Rolle rückwärts	Hüftauf- schwung Reck	Sprung Kasten/Bock
	1	Die Übung wird ohne Hilfe mit sehr guter Körperhaltung geturnt. Die Elemente werden sehr gut beherrscht.	geturnt auf einer Bodenmatte	ohne Hilfe	selbständiges Aufschwingen an die Wand 3s halten	saubere Landung im Hockstand	ohne Hilfe	selbständige Grätsche oder Hocke
2	Die Übung wird ohne Hilfe mit guter Körperhaltung geturnt. Die Elemente werden gut beherrscht.	geturnt über ein Gummiband	leichte Hilfe durch Schüler <u>oder</u> Lehrer	Aufschwingen mit Partnerhilfe oder selbständiges Hochklettern an die Wand und 5 Sek.den HST gestreckt halten	Landung auf den Knien	mit geringer Hilfe durch den Lehrer	selbständige Grätsche oder Hocke mit kleinen Abstrichen	
3	Die Übung wird ohne Hilfe und Abstrichen in der Körperhaltung geturnt. Die Elemente werden im wesentlichen beherrscht.	geturnt über einen Kasten deckel	mit Festhalten am Sprunghocker	Hochklettern oder Aufschwingen mit Partnerhilfe - Armstreckung muss 10 Sek. sichtbar sein (Liegestützstand)	ein Arm wird eingeknickt	selbständig vom Sprunghocker	Grätsche mit Hilfe oder Drehsprunghocke (Kasten)	
4	Die Übung wird mit leichter Hilfe und Mängeln in der Körperhaltung geturnt. Die Elemente werden nur teilweise beherrscht.	geturnt über eine Bank	mit Anlehnen am Sprunghocker	wie Note 3; Armstreckung muss 1-9 Sek. sichtbar sein	auf einer schiefen Ebene	über eine schiefen Ebene (Kastenteil)	wie Note 3 - grobe Berührung des Turngerätes	
5	Die Übung wird mit starker Hilfe und großen Mängeln in der Körperhaltung geturnt. Die Elemente werden unvollkommen ausgeführt.	kein sichtbares Rad	kein Ausbalancieren sichtbar (Rolle vw)	keine Armstreckung sichtbar, der Schüler klappt zusammen, er hat keine Stützkraft	keine Rollbewegung sichtbar	es ist nur der Schwungansatz sichtbar	Anlauf- nur der Absprung vom Brett ist sichtbar	