

Schüler*in

Klasse

NW OW SZ UR | www.schulsportpruefung.ch | Juli 2026

BEWERTUNGSRASTER

Gerät	Niveau	Wahl	Beurteilungskriterien	max. Pkt	Punkte	Wahl	Beurteilungskriterien	max. Pkt	Punkte	Wahl	Beurteilungskriterien	max. Pkt	Punkte	Ausführung
Reck (1 Element pro Spalte auswählen)	A	o	Sprung zum Stütz	1		o	Überspreizen, 1/2 Drehung	1		o	Überspreizen zum Sitz, Niedersprung vw	1		
			Gestreckte Arme im Stütz	1			Überspreizen in einem Fluss	1			Überspreizen mit gestrecktem Bein	1		
			Kopf aus den Schultern gehoben	1			Hüfte bleibt parallel zur Stange	1			Gespannte Haltung im Sitz (2 Sek.)	1		
			Gespannter Stütz (2 Sek.)	1			1/2 Drehung fließend, hinteres Bein bleibt hinter Stange	1			Kontrollierter Niedersprung nach vorne	1		
	B	o	Felgaufschwung gehockt zum Stütz	2		o	Felgumschwung rw. gehockt	2		o	Niedersprung rw. und Unterschwung	2		
			Harmonisches Drehen (runder Oberkörper)	1			Harmonisches Drehen (runder Oberkörper)	1			Kontrollierter Niedersprung	1		
			Blick zu Knien, gehockte Beine	1			Blick zu Knien, gehockte Beine	1			Unterschwung mit Füßen/Knien mind. auf Stangenhöhe	1		
	C	o	Felgaufschwung gebückt zum Stütz	3		o	Felgumschwung rw. gestreckt	3		o	Rückschwung zum Unterschwung	3		
			Harmonisches Drehen (runder Oberkörper)	1			Harmonisches Drehen (runder Oberkörper)	1			Kontrollierter Rückschwung (Füsse mind. Stangenhöhe)	1		
			Blick zu Füßen, gestreckte Beine	1			Blick zu Füßen, gestreckte Beine (geschlossen in Vertikale)	1			Unterschwung mit Hüfte mind. auf Stangenhöhe	1		
			Gespannter Stütz (2 Sek.)	1			Gespannter Stütz (2 Sek.)	1			Unterschwung zur kontrollierten Landung	1		
Boden (1 Element pro Spalte auswählen)	A	o	Rolle rw. mit schiefer Ebene, halbe Drehung	1		o	Aufschwingen zum Handstand mit Hilfestellung	1		o	Rolle vw.	1		
			Harmonische Rollbewegung	1			Gestreckte Arme (stabiler Stütz)	1			Harmonische Rollbewegung	1		
			Runder Rücken, Blick Richtung Knie	1			I-Pose	1			Runder Rücken, Blick Richtung Füße, gestreckte Beine	1		
			Landung auf den Füßen (ohne Knie)	1			In Endposition Beine geschlossen	1			Aufstehen ohne Abstützen der Hände	1		
	B	o	Rolle rw.	2		o	Hochschwingen zum flüchtigen Handstand	2		o	Sprungrolle	2		
			Harmonische Rollbewegung	1			Gestreckte Arme (stabiler Stütz)	1			Flugphase ersichtlich	1		
			Runder Rücken, Blick Richtung Knie	1			Endposition 90°, I-Pose	1			Harmonisches Abrollen mit rundem Körper	1		
	C	o	Rolle rw. zum Handstand (Streuli)	3		o	Handstand abrollen	3		o	Rad	3		
			Harmonische Rollbewegung	1			Gestreckte Arme (stabiler Stütz)	1			Arme und Beine sind in einer Achse	1		
			Handstand erkennbar	1			I-Pose, Handstand deutlich erkennbar	1			Mind. 90° Beinwinkel	1		
			Kontrollierte Landung	1			Abrollen, Aufstehen ohne Aufstützen der Hände	1			Rhythm. Aufsetzen Fuss-Hand-Hand-Fuss-Fuss	1		
Stufenbarren (1 Element pro Spalte auswählen)	A	o	Innenquerstand, Überspreizen zum Aussenquersitz	1		o	Aufschw. zur Standwaage, Überspr. zum Stütz	1		o	Rückschwung zum Niedersprung rw.	1		
			Überspreizen mit gestreckten Beinen, Gesäss in der Luft	1			Schwungbein beim Aufschwingen gestreckt	1			Rückschwung ersichtlich	1		
			Füsse beim Überspreizen mind. auf Höhe hoher Holmen	1			Bein ist bei Standwaage horizontal und gestreckt	1			Gestreckte Arme	1		
			Gespannte Körperhaltung beim Aussenquersitz (2 Sek.)	1			Gespannte Körperhaltung im Stütz (2 Sek.)	1			Kontrollierte Landung	1		
	B	o	Aussenquerstand; Überspreizen zum Aussenquersitz	2		o	Felgaufschwung zum Stütz am hohen Holmen	2		o	Rückschw. z. Niederspr., Unterschw. ohne Fussaufsetzen	2		
			Gestreckte Beine beim Überspreizen	1			Harmonisches Drehen (runder Oberkörper)	1			Rückschwung ersichtlich	1		
			Füsse beim Überspreizen mind. auf Höhe hoher Holme	1			Blick zu Füßen, gestreckte Beine	1			Kontrollierter Niedersprung	1		
	C	o	Vorwärts Ein- und Aufrollen zum Aussenquersitz	3		o	1-2x Federn auf niederem Holm z. Felgaufschwung	3		o	Hochwende	3		
			Dynamisches Aufrollen	1			Harmonisches Drehen (runder Oberkörper)	1			Hochwende mind. 80°	1		
			Gestreckte Beine	1			Blick zu Füßen, gestreckte Beine	1			I-Pose	1		
			Gespannte Körperhaltung b. Aussenquersitz (2 Sek.)	1			Gespannte Körperhaltung im Stütz (2 Sek.)	1			Kontrollierte Landung	1		

Gerät	Niveau	Wahl Beurteilungskriterien	max. Pkt	Punkte	Wahl Beurteilungskriterien	max. Pkt	Punkte	Wahl Beurteilungskriterien	max. Pkt	Punkte	Ausführung
Parallelbarren (1 Element pro Spalte auswählen)	A	o Sprung zum Vorschwung zum Grätschsitz Beim Vorschwung Hüfte mind. über Holmen Kontrolliertes Aufsitzen in den Grätschsitz Gestreckte Hüfte im Grätschsitz (2 Sek.)	1	☐	o 2x Zwischenschwingen zum Aussenquersitz Hüfte mind. über Holmen vorne/hinten Arme sind immer gestreckt Gespannter Körper beim Aussenquersitz (2 Sek.)	1	☐	o 2x Zwischenschw. Z. Ausschwingen vorne gestreckt Hüfte mind. über Holmen vorne/hinten Arme sind immer gestreckt Beine sind beim Ausschwingen gestreckt	1	☐	
		o Einwenden zum Grätschsitz Arme sind immer gestreckt kontrolliertes Aufsitzen in den Grätschsitz Gestreckte Hüfte im Grätschsitz (2 Sek.)	2	☐	o 2x Zwischenschwingen zum Hockstand vorne Hüfte mind. über Holmen vorne/hinten Arme sind immer gestreckt Gestrecktes Bein ist parallel zum Holmen (2 Sek.)	2	☐	o 2x Zwischenschwingen zum Ausschwingen hinten Hüfte mind. über Holmen vorne/hinten Arme sind immer gestreckt Beine sind beim Ausschwingen gestreckt	2	☐	
		o Sprung z. Oberarmstand, Überrollen z. Grätschsitz I-Pose Fließende Abrollbewegung in den Grätschsitz Gestreckte Hüfte in Grätschsitz (2 Sek.)	3	☐	o 2x Zwischenschwingen zum Hockstand hinten Gestreckte Hüfte mind. über Holmen vorne/hinten Arme sind immer gestreckt Gestrecktes Bein ist parallel zum Holmen (2 Sek.)	3	☐	o 2x Zwischenschwingen z. Abgrätschen am Barrenende Arme sind immer gestreckt Hüfte beim Abgrätschen über Schulterhöhe kontrollierte Landung	3	☐	
	B										
	C										
Schaukelringe (1 Element pro Spalte auswählen)	A	o Sprung zum Sturzhang, Wechsel der Ringe Zügiges Aufschwingen Horizontale, gestreckte Beine Blick zu den Knien	1	☐	o 3x vor- und zurückschwingen Hang (Schultern bei den Ohren) Rhythm. Aufsetzen der Füße in der Mitte "tadamm" Schwungsteigerung (Ansätze Vorschwung: C+, Rücksch	1	☐	o Rückschwung zum Niedersprung hinten Rhythmischer Rückschwung Loslassen im Umkehrpunkt Kontrollierte Landung	1	☐	
		o 3x Schwingen zum Sturzhang vorne Abschwngen Rhythm. Aufsetzen der Füße in der Mitte "tadamm" Kontrolliertes, schwingvolles Heben in den Sturzhang Gestreckte Beine, Blick zu den Knien beim Sturzhang	2	☐	o 1-3x Zwischenschw., 1/2 Drehung ein-aus Rhythm. Aufsetzen der Füße in der Mitte "tadamm" Kontrollierte 1/2 Drehungen im Umkehrpunkt Schwungsteigerung (anhaltende Dynamik)	2	☐	o Vorschwung z. Niedersprung vorne, 1/2 Drehung Rhythmischer Vorschwung Kontrollierte Drehung und Loslassen im Umkehrpunkt Kontrollierte Landung	2	☐	
		o 3x Schwingen zum Sturzhang hinten Rhythm. Aufsetzen der Füße in der Mitte "tadamm" Kontrolliertes, schwingvolles Heben in den Sturzhang Gestreckte Beine, Blick zu den Knien im Sturzhang	3	☐	o 1-3x Zwischenschw., ganze Drehung ein-aus Rhythm. Aufsetzen der Füße in der Mitte "tadamm" Kontrollierte ganze Drehungen im Umkehrpunkt Schwungsteigerung (anhaltende Dynamik)	3	☐	o Vorschwung, z. Sturzhang mit "Rauskippen" hinten Kontrolliertes, schwingvolles Heben in Sturzhang Aktives öffnen der Hüfte ("Rauskippen") Kontrollierte Landung	3	☐	
	B										
	C										
Sprung (1 Element pro Spalte auswählen)	A	o Strecksprung Armschwung nach oben, aktiver Absprung I-Pose, Hüfte offen Abfedern durch Beugen der Beine (1 Schritt erlaubt)	1	☐	o Hocksprung Armschwung nach oben, aktiver Absprung Hocke mit Armen an den Knien Abfedern durch Beugen der Beine (1 Schritt erlaubt)	1	☐	o Sprungrolle auf zwei dicke Matten Armschwung nach oben, aktiver Absprung harm. Rollbewegung, runder Rücken, Blick zu Knie Aufstehen ohne Hilfe der Hände	1	☐	
		o Strecksprung mit 1/2 Drehung Armschwung nach oben, aktiver Absprung Halbe Drehung, I-Pose, Hüfte offen Abfedern durch Beugen der Beine (1 Schritt erlaubt)	2	☐	o Grätschwinkelsprung Armschwung nach oben, aktiver Absprung Grätschwinkel mit horizontalen Beinen Abfedern durch Beugen der Beine (1 Schritt erlaubt)	2	☐	o Salto mit Landung in Rückenlage Armschwung nach oben, aktiver Absprung Vorwärtsrotation in kompakter Körperposition zum gestreckten Liegen auf dem Mattenberg	2	☐	
		o Strecksprung mit ganzer Drehung Armschwung nach oben, aktiver Absprung Ganze Drehung, I-Pose, Hüfte offen Abfedern durch Beugen der Beine (1 Schritt erlaubt)	3	☐	o Bücksprung Armschwung nach oben, aktiver Absprung Langsitz mit horizontalen, geschlossenen Beinen Abfedern durch Beugen der Beine (1 Schritt erlaubt)	3	☐	o Salto zum Stand auf zwei dicke Matten Armschwung nach oben, aktiver Absprung Vorwärtsrotation in kompakter Körperposition Abfedern durch Beugen der Beine (1 Schritt erlaubt)	3	☐	
	B										
	C										

Total Pkt.

max. 60

