

ANLEITUNG

3 Geräte nach Wahl sollen einzeln geturnt werden. Die Elemente am Gerät sollen verbunden und als Übung geturnt werden. Bei jedem gewählten Geräte muss ein Element pro Spalte geturnt werden (Zeile verschoben). In jeder Spalte kann das Niveau separat gewählt werden.

Die Geräte werden separat nach erreichter Punktzahl benotet. Punkte werden wie folgt vergeben:

Basispunkte pro Element, wenn verlangte Bewegung erkennbar ist:

- Pro Niveau A-Element: 1 Pkt.
- Pro Niveau B-Element: 2 Pkt
- Pro Niveau C-Element: 3 Pkt

plus 1 Punkt für jedes erfüllte der drei beschriebenen Kriterien, dh.

- Pro Niveau A-Element: max. 4 Pkt.
- Pro Niveau B-Element: max. 5 Pkt.
- Pro Niveau C-Element: max. 6 Pkt.

minus 1 Punkt

- bei 2. Versuch für ein Element
- bei aktiver Hilfestellung mit Eingreifen (Tipp: nutzt Schülerinnen/Schüler-Hilfestellung)

Zusatzpunkte pro Gerät für gute Ausführung:

- Bewegungsfluss (Rhythmus der Übung, fließende Übergänge)
- Dynamik (Sprunghöhe, Energie, allgemeine Körperhaltung)

0 Punkte = nicht erfüllt: Die Übung hat keinen logischen Aufbau, ist abgehackt und hat Pausen. Der Bewegungsumfang ist klein, Bewegungen wirken unsicher, sind nicht kontrolliert und allgemein ungespannt.

1 Punkt = teilweise erfüllt: Die Übung zeigt teilweise flüssige Übergänge, weist jedoch noch einige wenige Pausen auf. Der Bewegungsumfang befindet sich im normalen Bereich, zudem ist eine allgemeine Grundspannung erkennbar.

2 Punkte = erfüllt: Die Übungszusammenstellung resultiert in einem harmonischen Übungsfluss und es entstehen keine künstlichen Pausen oder Übungsunterbrüche. Der Bewegungsumfang ist gross, und alle Bewegungen werden in einer gespannten und kontrollierten Haltung ausgeführt.

Maximalpunktzahl pro Gerät: 20 Punkte

Definition zu Körperhaltung/Körperspannung

- **I-Pose:** Gestreckte Körperhaltung; die Schultern, Hüfte und Knöchel liegen in einer Geraden.
- **C+ Pose:** Nach vorne gekrümmte Körperhaltung. Die Bauchmuskeln sind angespannt, eingerollte Brustwirbelsäule, der Hüftwinkel möglichst offen.
- **C- Pose:** C- Pose: Nach hinten gekrümmte Körperhaltung, öffnen der Brustwirbelsäule, Bauch angespannt. Kein Hohlkreuz!

