

ANLEITUNG

Gezeigt wird ein flüssiger Run mit folgenden Elementen:

- 1 Präzisionssprung (Langbank, Reck); 3 Versuche (bester zählt); Tipp: an den Anfang nehmen, da einfacher, wenn man noch nicht ausser Atem ist.
- 1 Durchbruch am Stufenbarren ("Underbar" unter hohem Holm durch, über niederen Holm)
- 2 Vaults (Sprünge) über den Schwedenkasten
- 1 Tic Tac (Schwedenkasten mit 1-2 Schritten an der Wand überwinden)

Die Reihenfolge ist frei wählbar.

Die Fotos auf dem Dokument "Postenblätter" erklären die Elemente mehrheitlich ausreichend. Zusätzlich sind auf demselben Dokument Video-Links (Weblinks und QR-Codes) zu jedem Element.

BEISPIEL-RUNS

Niveau A



Mädchen

youtu.be/WBg95C7WcCk



Knaben

youtu.be/38HyamFkoNM

Niveau B



Mädchen

youtu.be/fUHf_H_8JfU



Knaben

youtu.be/UbbqWxk7oR8

Niveau C



youtu.be/Vliwqc2zhzs

BEWERTUNG UND ORGANISATION

Basispunkte pro Element

Die Schwierigkeit (Niveau A, B oder C) kann für jedes Element separat gewählt werden, wobei A die einfachste, C die schwierigste Variante ist:

- Pro Niveau A- Element: max. 3 Punkte
- Pro Niveau B- Element: max. 4 Punkte
- Pro Niveau C- Element: max. 5 Punkte

Punkteabzüge bei einzelnen Elementen

Bei der Bewertung der einzelnen Elemente ist ausschliesslich die korrekte Ausführung entscheidend. Es wird keine Stilnote vergeben.

Bei kleinen Fehlern an einem Gerät erfolgt ein Punkteabzug nach Ermessen der Lehrperson (1/2 Punkt bis 1 Punkt pro Fehler). Beispiele:

- 360° Vault: nicht fertig gedreht
- Safety Vault: beide Füsse touchieren Kasten
- Kong Vault: Füße angehängt
- Underbar Basic: mit Gesäss über Holm gerutscht
- Reverse Underbar: nicht fertig gedreht
- Tic Tac Niveau A: oberer Fuss rutscht von Wand auf Kasten
- Tic Tac Niveau A: nur 3 statt 4 Elementen
- Sturz bei Landung
- Präzisionssprung: Von Reck oder Bank gekippt
- Präzisionssprung Niveau B/C: nicht beidbeinig abgesprungen (gewisse Toleranz walten lassen)
- Unsichere Landung

Bewertung des Run als Ganzes

Zusatzpunkt (+ 1 Punkt):

Ein Zusatzpunkt wird vergeben, wenn der Run als Ganzes dynamisch und flüssig ausgeführt wird:

- Präzisionssprung ist sehr sicher
- geschmeidige, ökonomische Bewegung über Hindernis
- Nach jedem Hindernis wird nahtlos in den Lauf übergegangen
- Tic Tac ist sehr hoch
- Zusatzdrehung bei Tic Tac Niveau B/C
- Vault wird weit angesprungen
- Starker Abstoss mit Händen auf Kasten
- Stufenbarren wird aus Lauf angesprungen

Der Zusatzpunkt wird vergeben, wenn mindestens 3 von 5 Kriterien erfüllt sind.

Punkteabzug (-1 Punkt):

Ein Punkteabzug erfolgt, wenn der Run als Ganzes nicht flüssig ausgeführt wird:

- Zögern / Stopps zwischen den Geräten
- Orientierungsschwierigkeiten / Unsicherheiten in der Reihenfolge
- Gehphasen zwischen den Geräten

Punktetotal

Punktetotal mit halben Punkten wird abgerundet.

Tipps zur Organisation

- Die gesamte Anlage kann bei Bedarf in einer Hallenhälfte aufgebaut werden, sodass die andere Hallenhälfte parallel (z. B. für Spiele oder andere Aktivitäten) genutzt werden kann.
- Die Anordnung der Geräte ist flexibel und soll an die jeweilige Hallensituation angepasst werden.
- Matten werden nach Ermessen der Lehrperson sowie unter Berücksichtigung des Sicherheitsbedürfnisses der Schülerinnen und Schüler eingesetzt.