

Gerätturnen

Prüfung nur erlaubt, wenn vorherige Sichtung durch einen L mit U-Befähigung für Turnen sattgefunden hat z.B. Lothar Müller, Klecker Doris

Die Prüfung **Turnen an Geräten** setzt sich aus einem **Dreikampf** zusammen.

Jungen	Mädchen
Boden	Boden
Reck	Reck/ Stufenbarren
Barren	Schwebebalken

Bewertungsvorschlag:

Grundlage ist der Bewertungsmodus (Grundpunkte, Ausführungspunkte usw.) der Bundesjugendspiele Gerätturnen.

Note 1	ab	24	Punkten
Note 2	ab	21	Punkten
Note 3	ab	18	Punkten
Note 4	ab	15	Punkten
Note 5	ab	12	Punkten


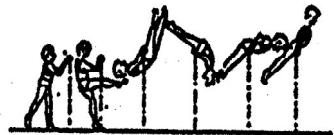
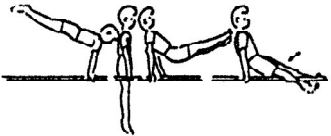

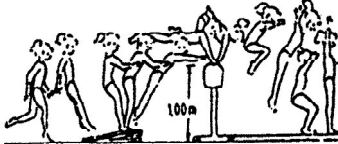


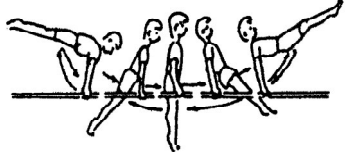
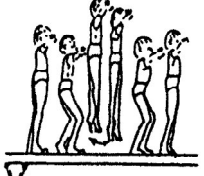

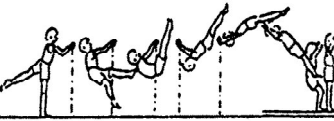


Die Übungen der BJS Gerätturnen sind auf den folgenden Seiten zu finden!





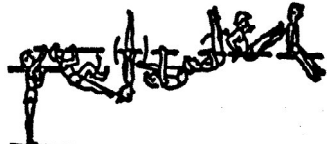
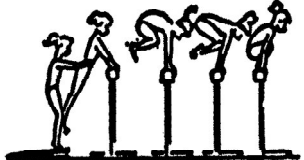

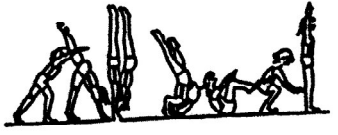



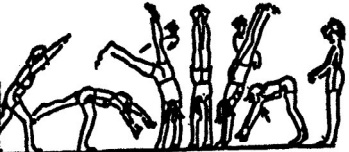



Hinweise zur Wertung:

- Die Wertung besteht aus der Grundpunktzahl, den Gut- und Zusatzpunkten.
- Die Grundpunktzahl ist die Schwierigkeitsstufe der Übung, z. B. Ü5 = 5 Punkte.
- Frei gewählte Anfangs- und Endposen sowie zusätzliche Turnelemente sind zur Vervollkommnung der Übung (außer beim Sprung) erwünscht und können den Gesamteindruck verbessern. Eine so erweiterte Übung kann bei gleichzeitig gutem Turnen der einzelnen Turnelemente über Gutpunkte honoriert werden.
- Es können bis zu drei Gutpunkte je Übung vergeben werden. Dafür sollten folgende Kriterien gelten:
 - Grundpunktzahl erreicht = Übung in Grobform noch gelungen (ausreichend)
 - 1 Gutpunkt = Übung mit Ausführungsfehlern gelungen (befriedigend)
 - 2 Gutpunkte = (Erweiterte) Übung mit kleinen Mängeln gut gelungen (gut)
 - 3 Gutpunkte = Erweiterte Übung fehlerlos geturnt (sehr gut).
- Abzüge oder Minuspunkte
 - Wird ein Pflichtelement der ausgewählten Übungsstufe nicht gekonnt, d.h. nicht zum Gelingen gebracht oder mit Hilfe geturnt, so erfolgen entsprechend der Übungsstufe – pro nicht gekonntem Element – folgende Abzüge von der Grundpunktzahl:



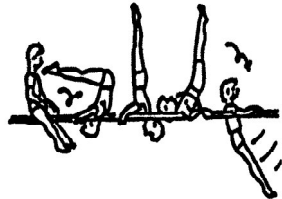


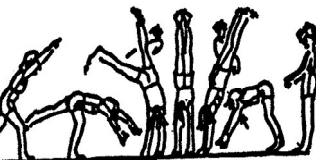

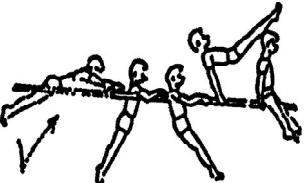
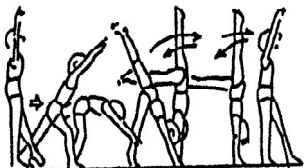
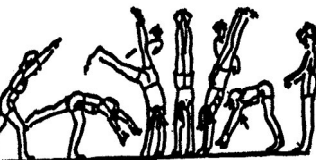
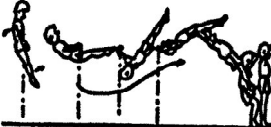
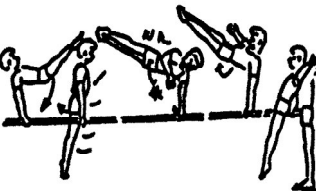
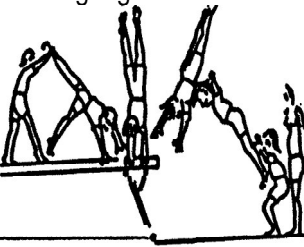
1 Punkt:	Ü 4
2 Punkte:	Ü5 – Ü7
 - Das Verlassen des Gerätes während der Übung führt zum Abzug von 0,5 Punkten.
- Bei Misslingen einer Übung kann die Teilnehmerin/der Teilnehmer die gleiche Übung wiederholen oder eine andere Übung turnen (ein Versuch).
- Ein Ausgleichsschritt oder ein beidbeiniger Hüpfen in die Bewegungsrichtung gelten bei Abgängen nicht als Standfehler und führen auch nicht zu einem Punktabzug.
- Die Benutzung eines festen Weichbodens für Landungen beim Sprung, bei Abgängen vom hohen Reck, vom oberen Holm des Stufenbarrens oder vom hohen Balken ist erlaubt.
- Die Geräthöhen an den anderen Geräten richten sich (soweit nicht angegeben) nach dem Können der Teilnehmerinnen und Teilnehmer und werden nach dem Ermessen der Sportlehrkräfte festgelegt.
- Der Brettabstand beim Sprung richtet sich nach dem Können der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.
- Für An- bzw. Aufgänge sind – außer bei den Pflichtangängen am Reck/Stufenbarren – Sprungbretter erlaubt.

en	Reck	Barren	Balancieren	Sprung
<p>Rolle vorwärts</p> 	<p>Aufschwung</p> 	<p>Vorschwung in den Grätschsitz</p> 	<p>Balken oder höhere, schmale Bank: Aufgang: Hockwende</p> 	<p>Bock (1,00m): Sprunggrätsche</p> 
<p>Handstand</p> 	<p>Knieaufschwung</p> 	<p>Schwingen im Stütz</p> 	<p>Strecksprung mit Fußwechsel</p> 	
<p>Rad</p> 	<p>Unterschwung aus dem Stand</p> 	<p>Rückschwung und Hockwende</p> 	<p>Pferdchensprung</p> 	


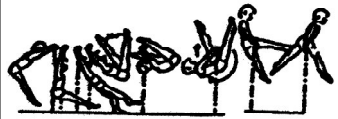
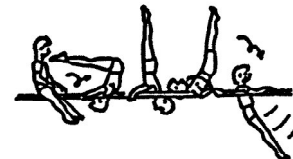
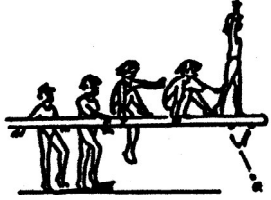



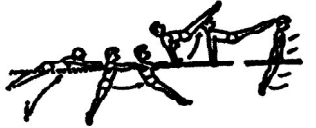



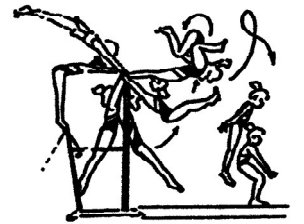
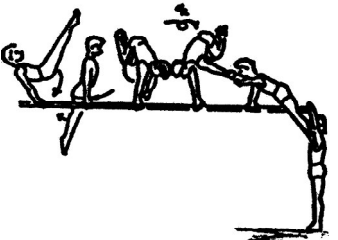
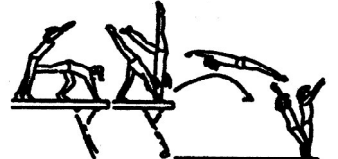

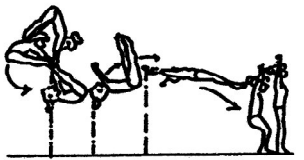

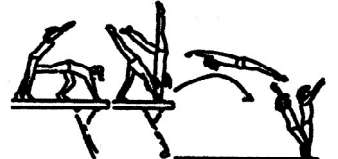
Wettkampf Gerätturnen Ü5

Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung
<p data-bbox="190 414 336 454">Sprungrolle</p> 	<p data-bbox="548 414 705 454">Aufschwung</p> 	<p data-bbox="929 414 1086 486">Kippe in den Grätschsitz</p> 	<p data-bbox="1254 414 1512 486">Aufgang: Aufhocken (ein- oder zweibeinig)</p> 	<p data-bbox="1612 414 1870 558">T-Bock/Pferd/Kasten (1,10 m): Sprunghocke oder -grätsche</p> 
<p data-bbox="145 686 380 718">Handstand-Abrollen</p> 	<p data-bbox="526 734 728 774">Hüftumschwung</p> 	<p data-bbox="884 718 1131 758">Schwingen im Stütz</p> 	<p data-bbox="1310 702 1467 734">Standwaage</p> 	
<p data-bbox="190 933 336 965">Radwende</p> 	<p data-bbox="481 1013 772 1085">Unterschwung aus dem beidbeinigen Absprung</p> 	<p data-bbox="929 997 1086 1029">Hohe Wende</p> 	<p data-bbox="1254 949 1512 1021">Abgang: Grätschwinkelsprung</p> 	

Wettkampf Gerätturnen Ü 6

Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung
<p>Handstand-Abrollen</p> 	<p>Aufzug</p> 	<p>Aus dem Sitz: Oberarmstand und Abrollen vorwärts</p> 	<p>Aufgang: Durchhocken (ein- oder zweibeinig) oder:</p> 	<p>T-Bock/Pferd/Kasten (1,10 m): Sprunghocke oder -grätsche</p> 
<p>Rolle rückwärts durch den Handstand</p> 	<p>Hüftumschwung</p> 	<p>Schwungstemme in den Grätschsitz</p> 	<p>Scherhandstand oder Rolle vorwärts</p> 	
<p>Radwende</p> 	<p>Unterschwung aus dem Stütz</p> 	<p>Wendekehr</p> 	<p>Abgang: Radwende</p> 	

Wettkampf Gerätturnen Ü 7

Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung
<p>Radwende-Grätschsprung</p> 	<p>(Spreiz-)Kippaufschwung</p> 	<p>Oberarmkippe</p> 	<p>Aufgang: Auflaufen aus dem Schrägstand (mit oder ohne Stütz einer Hand)</p> 	<p>Pferd/Kasten (1,20 m): Handstütz-Sprungüberschlag gestreckt</p> 
<p>Felgrolle</p> 	<p>Hüftumschwung</p> 	<p>Schwungstemme vorwärts in den Stütz</p> 	<p>flüchtiger Handstand</p> 	<p>oder Handstütz-Sprungüberschlag gewinkelt</p> 
<p>Handstütz-Überschlag (gestreckt oder gespreizt)</p> 	<p>Saltoabgang aus dem Langhang vom Hochreck oder Stufenbarren</p> 	<p>Kreishockwende</p> 	<p>oder Rolle vorwärts</p> 	
	<p>oder Aufgrätschen zum Unterschwing</p> 	<p>oder Wendekehr</p> 	<p>Abgang: Handstütz-Überschlag</p> 	

Übungen:

Übung	Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung
Ü4	Rolle vorwärts, Handstand, Rad	Aufschwung, Knieaufschwung, Unterschwingung aus dem Stand	Vorschwingung in den Grätschsitz, Schwingen im Stütz, Rückschwung und Hockwende	Balken oder hohe, schmale Bank: Aufgang: Hockwende, Strecksprung mit Fußwechsel, Pferdchensprung	Bock/Pferd/Kasten (1,00m): Sprunghocke
Punkte					
Ü5	Sprungrolle, Handstand-Abrollen, Radwende	Aufschwung, Hüftumschwung, Unterschwingung aus dem beidbeinigen Absprung	Kippe in den Grätschsitz, Schwingen im Stütz, hohe Wende	Aufgang: Aufhocken (ein- oder beidbeinig), Standwaage, Abgang: Grätschwinkelsprung	T-Bock/Pferd/Kasten (1,10m): Sprunghocke oder -grätsche
Punkte					
Ü6	Handstand-Abrollen, Rolle rückwärts durch den Handstand, Radwende	Aufzug, Hüftumschwung, Unterschwingung aus dem Stütz	Aus dem Sitz: Oberarmstand und abrollen vorwärts, Schwungstemme in den Grätschsitz, Wendekehre	Aufgang: Durchhocken (ein- oder beidbeinig), Scherhandstand oder Rolle vorwärts Abgang: Radwende	T-Bock/Pferd/Kasten (1,20m): Sprunghocke oder -grätsche
Punkte					
Ü7	Radwende- Grätschsprung, Felgrolle, Handstützüberschlag (gestreckt oder gespreizt)	(Spreiz-)Kippaufschwung, Hüftumschwung, Saltoabgang aus dem Langhang oder Aufgrätschen zum Unterschwingung	Oberarmkippe, Schwungstemme vorwärts in den Stütz, Kreishockwende oder Wendekehre	Aufgang: Auflaufen aus dem Schrägstand (mit oder ohne Stütz einer Hand), flüchtiger Handstand oder Rolle vorwärts Abgang: Handstützüberschlag	Pferd/Kasten (1,20m): Handstütz- Sprungüberschlag (gestreckt oder gewinkelt)
Punkte					

Gesamtpunktzahl: _____