

Formgebundenes Turnen - Klassenstufe 3 und 4

Jungen + Mädchen

Stand: 10/2007

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	Kopfstand gehockt 3 Sek.	Handstand an die Wand	Rolle rückwärts	Hüftauf- schwung Reck	Sprung Kasten/Bock 1,05 m
1	Die Übung wird ohne Hilfe mit sehr guter Körperhaltung geturnt. Die Elemente werden sehr gut beherrscht.	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.	leichte Hilfe durch Schüler <u>oder</u> Lehrer	Aufschwingen mit Partnerhilfe oder selbständiges Hochklettern an die Wand und 3 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.	mit Festhalten am Sprunghocker	Hochklettern oder Aufschwingen mit Partnerhilfe - Armstreckung muss 3 Sek. sichtbar sein (Liegestützstand)	ein Arm wird eingeknickt	selbständig vom Sprung- hocker	Grätsche mit Hilfe oder Drehsprung-hocke (Kasten)
4	Die Übung wird mit leichter Hilfe und Mängeln in der Körperhaltung geturnt. Die Elemente werden nur teilweise beherrscht.	mit Anlehnen am Sprunghocker	wie Note 3; Armstreckung muss 1-2 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 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