

♂ Prüfungsformen Gerätturnen - Barren

Klasse 5

Klasse 6

Klasse 7

LP Kompetenz: Mindestens dreiteilige Übungsverbindung an einem Gerät.

LP Inhalt: Barren (nur für Schüler verbindlich): Schwingen, Grätschsitz, Außenquersitz, Wende.

Bei korrekt ausgeführter Technik wird die entsprechend angegebene Note für eine Übung auch bei schlechter Ausführung gegeben. Bei sehr guter Ausführung kann die Note um bis zu einer Notenstufe verbessert werden (beachte Zwischennoten).

Note 6 bis 5	• 1. Sprung in Stütz 2. freies Schwingen 3. Wende
Note 5 bis 4	• 1. Sprung in Stütz 2. Schwingen mit überstrichenem Winkel > 90° 3. Wende • 1. Sprung in Stütz 2. Außenquersitz mit Wechsel zur anderen Seite 3. Wende
Note 4 bis 3	• 1. Sprung in Stütz 2. Außenquersitz re. & li. 3. Schwingen mit überstrichenem Winkel > 90° 4. Wende • 1. Sprung in Stütz 2. Außenquersitz re. & li. oder Schwingen mit überstrichenem Winkel > 90° 3. Kehre
Note 3 bis 2	• 1. Sprung in den Stütz 2. Rolle vw. in Grätschsitz 3. Schwingen mit überstrichenem Winkel > 90° 4. Kehre • 1. Taucherkippe in Grätschsitz 2. Außenquersitz mit Wechsel zur anderen Seite 3. Wende
Note 2 bis 1	• 1. Sprung in den Stütz 2. Oberarmstand in Grätschsitz 3. Kehre • 1. Taucherkippe in Grätschsitz 2. Rolle vw. in Grätschsitz 3. Kehre
Note 1	• 1. Sprung in den Stütz 2. Rolle vw. in Grätschsitz 3. Oberarmstand in Grätschsitz 4. Kehre • 1. Taucherkippe in Grätschsitz 2. Oberarmstand in Grätschsitz 3. Kehre

Klasse 8

LP Kompetenz: Mindestens dreiteilige Übungsverbindung an Schwebebalken (♀) oder Barren (♂).

LP Inhalt: Barren (nur für Schüler verbindlich): Rolle vorwärts aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz, Kehre; weitere Elemente (z. B. Oberarmstand); Übungsverbindungen mit bekannten Elementen

Bei korrekt ausgeführter Technik wird die entsprechend angegebene Note für eine Übung auch bei schlechter Ausführung gegeben. Bei sehr guter Ausführung kann die Note um bis zu einer Notenstufe verbessert werden (beachte Zwischennoten).

Note 6 bis 5	• 1. Sprung in Stütz 2. Schwingen mit überstrichenem Winkel > 90° 3. Wende • 1. Sprung in Stütz 2. Außenquersitz mit Wechsel zur anderen Seite 3. Wende
Note 5 bis 4	• 1. Sprung in Stütz 2. Außenquersitz re. & li. 3. Schwingen mit überstrichenem Winkel > 90° 4. Wende • 1. Sprung in Stütz 2. Außenquersitz re. & li. oder Schwingen mit überstrichenem Winkel > 90° 3. Kehre
Note 4 bis 3	• 1. Sprung in den Stütz 2. Rolle vw. in Grätschsitz 3. Schwingen mit überstrichenem Winkel > 90° 4. Kehre • 1. Taucherkippe in Grätschsitz 2. Außenquersitz mit Wechsel zur anderen Seite 3. Wende
Note 3 bis 2	• 1. Sprung in den Stütz 2. Oberarmstand in Grätschsitz 3. Kehre • 1. Taucherkippe in Grätschsitz 2. Rolle vw. in Grätschsitz 3. Kehre
Note 2 bis 1	• 1. Sprung in den Stütz 2. Rolle vw. in Grätschsitz 3. Oberarmstand in Grätschsitz 4. Kehre • 1. Taucherkippe in Grätschsitz 2. Oberarmstand in Grätschsitz 3. Kehre
Note 1	• 1. Taucherkippe in Grätschsitz 2. Rolle vw. in Grätschsitz 3. Oberarmstand in Grätschsitz 4. Kehre

Klasse 9

Klasse 10

LP Kompetenz: mindestens 4-teilige Übungsverbindung an einem Gerät.

LP Inhalt: Barren (nur für Schüler verbindlich), z. B. Oberarmkippe, Stemmaufschwung

S. Regelung Oberstufensport Gerätturnen mit folgenden Änderungen:

- Bis zu zwei Notenpunkte auf die D-Note nach folgendem Schema addieren:
von 0-2 Punkte → +0,5 P.; von 2,5-4 Punkte → + 1,0 P.; von 4,5-6 Punkte → 1,5 P.; 6,5 – x Punkte → + 2 P.
- Die E-Note evtl. etwas großzügiger bewerten.
- Die Notenpunktzahl aus D- & E-Note auf die Noten 1-6 umrechnen.

♂ Prüfungsformen Gerätturnen - Reck

Klasse 5

Klasse 6

LP Inhalt: Reck (Schülerinnen auch Stufenbarren): Hüftaufschwung und Felgunterschwingung

Klasse 7

LP Kompetenz: Mindestens dreiteilige Übungsverbindung an einem Gerät.

LP Inhalt: Reck (Schülerinnen auch Stufenbarren): Hüftumschwung vorlings rückwärts, einfache Übungsverbindungen

Bei korrekt ausgeführter Technik wird die entsprechend angegebene Note für eine Übung auch bei schlechter Ausführung gegeben. Bei sehr guter Ausführung kann die Note um bis zu einer Notenstufe verbessert werden (beachte Zwischennoten).

Note 6 bis 5	• 1. Felgunterschwingung aus dem Stand
Note 5 bis 4	• 1. Sprung in den Stütz 2. Abrollen vw. in den Stand 3. Felgunterschwingung aus dem Stand
Note 4 bis 3	• 1. Hüftaufschwung mit kleinem Kasten als Hilfe 2. Abrollen vw. in den Stand 3. Felgunterschwingung aus dem Stand • 1. Sprung in den Stütz 2. Hüftumschwung vl. rw. 3. Abrollen vw. in den Stand 3. Felgunterschwingung aus dem Stand
Note 3 bis 2	• 1. Hüftaufschwung mit kleinem Kasten als Hilfe 2. Hüftumschwung vl. rw. 3. Abrollen vw. in den Stand 4. Felgunterschwingung aus dem Stand • 1. Hüftaufschwung 2. Felgunterschwingung aus dem Stütz oder Hocke oder Flanke
Note 2 bis 1	• 1. Hüftaufschwung 2. Hüftumschwung vl. rw. 3. Felgunterschwingung aus dem Stütz
Note 1	• 1. Hüftaufschwung 2. Hüftumschwung vl. rw. 3. Hocke oder Flanke

Klasse 8

Klasse 9

Klasse 10

LP Kompetenz: mindestens 4-teilige Übungsverbindung an einem Gerät.

LP Inhalt: Reck (nur für Schüler verbindlich), z. B. Hüftumschwung vorlings vorwärts, Flanke

S. Regelung Oberstufensport Gerätturnen mit folgenden Änderungen:

- Bis zu zwei Notenpunkte auf die D-Note nach folgendem Schema addieren:
von 0-2 Punkte → +0,5 P.; von 2,5-4 Punkte → + 1,0 P.; von 4,5-6 Punkte → 1,5 P.; 6,5 – x Punkte → + 2 P.
- Die E-Note evtl. etwas großzügiger bewerten.
- Die Notenpunktzahl aus D- & E-Note auf die Noten 1-6 umrechnen.

♂ Prüfungsformen Gerätturnen - Sprung & Minitrampolin

Klasse 5

LP Inhalt: Bock/Kasten: Grätsche über den Bock, Hockwende über den Kasten

Klasse 6

Klasse 7

LP Inhalt: Minitrampolin: Streck-, Hock-, Grätsch- und Drehsprung

Klasse 8

LP Inhalt: (T-)Bock und/oder Kasten: Grätsche und Hocke

Klasse 9

LP Inhalt: Minitrampolin: Salto auf den Mattenberg

Klasse 10

LP Kompetenz: mindestens 4-teilige Übungsverbindung an einem Gerät.

LP Inhalt: Kasten: Handstützsprungüberschlag mit dem Doppelbrett oder Minitrampolin

S. Regelung Oberstufensport Gerätturnen mit folgenden Änderungen:

- ♂: Kasten längs mit 1,10 m statt Pferd längs mit 1,20 m):
- Bis zu zwei Notenpunkte auf die D-Note nach folgendem Schema addieren:
von 0-2 Punkte → +0,5 P.; von 2,5-4 Punkte → + 1,0 P.; von 4,5-6 Punkte → 1,5 P.; 6,5 – x Punkte → + 2 P.
- Die E-Note evtl. etwas großzügiger bewerten.
- Die Notenpunktzahl aus D- & E-Note auf die Noten 1-6 umrechnen.

♀ & ♂ Prüfungsformen Gerätturnen - Boden

Bei korrekt ausgeführter Technik ist die entsprechend angegebene Note unabhängig von der Ausführung für eine Übung zu geben. Durch eine insgesamt sehr saubere Ausführung, kann die Note um eine Notenstufe verbessert werden (Aus Sicht des Fachbetreuers empfiehlt es sich auch Zwischennoten zu geben; z. B. Notenübung 2 mit sauberer aber nicht sehr sauberer Ausführung → Verrechnung als 1,5).

Klasse 5

LP Inhalt: Boden: Übungsverbindungen, z. B. Rolle vorwärts, Rad, Streck sprung

Klasse 6

LP Inhalt: Boden: Aufschwingen in den (flüchtigen) Handstand, Handstand abrollen, gymnastische Elemente, z. B. Kerze, Liegestütz

Klasse 7

Klasse 8

Klasse 9

LP Kompetenz: Mindestens dreiteilige Übungsverbindung am Boden.

LP Inhalt: Boden: weitere Elemente, z. B. Sprünge, Drehungen, Rolle rückwärts durch den hohen Hockstütz, Felgrolle

S. Regelung Oberstufensport Gerätturnen mit folgenden Änderungen:

- Bis zu zwei Notenpunkte auf die D-Note nach folgendem Schema addieren:
von 0-2 Punkte → +0,5 P.; von 2,5-4 Punkte → + 1,0 P.; von 4,5-6 Punkte → 1,5 P.; 6,5 – x Punkte → + 2 P.
- Die E-Note evtl. etwas großzügiger bewerten.
- Die Notenpunktzahl aus D- & E-Note auf die Noten 1-6 umrechnen.

Klasse 10