

Prüfungsformen Gymnastik & Tanz - Seilspringen

6 Jahrgangsstufe

6.1 Seilsprungkür mit Übergängen

- Die Seilsprungkür besteht aus 4 Seilsprung-Elementen. Die Note wird in Abhängigkeit einer erzielten Gesamtpunktzahl vergeben, die sich aus einer Punktzahl für die gezeigten Schwierigkeiten (D-Note für „Difficulty“) und einer Punktzahl für die Ausführung (E-Note für „Execution“) zusammensetzt.
- D-Note: Die addierten Schwierigkeiten der erfolgreich gezeigten Seilsprung-Elemente bilden die D-Note. Die Schwierigkeiten der einzelnen Seilsprung-Elemente finden sich auf dem Blatt „Kategorieeinteilung der Seilsprungelemente“ (Element aus 1 = 1 P., Element aus 3 = 3 P.). Aus jedem der drei Bereiche „Stand“, „Fortbewegung“ und „Schwungelement“ muss mindestens ein Element gezeigt werden.
- E-Note: Auf die Sauberkeit der Ausführung der einzelnen Seilsprung-Elemente und auf die Verbindung der einzelnen Elemente als zusammenhängende Kür werden maximal 4 Punkte vergeben (ca. 0,5 Punkte für jedes Element und ca. 0,5 Punkte für jeden Übergang und das Ende der Kür).
- Fehler beim Seilschwung: Bleibt man bei einem Element „hängen“ und wird der Seilschwung ungewollt unterbrochen, zählt das Element, bei dem man hängen geblieben ist nur dann für die D-Note, wenn man das Element unmittelbar in Folge erfolgreich wiederholt wird, doch auch dann nur noch mit ca. der Hälfte der ursprünglichen D-Note (Lehrkraft entscheidet in Abhängigkeit des Fehlers). Gelingt das Element auch bei der Wiederholung nicht, zählt das Element überhaupt nicht zur D-Note.
- Die Kür ist bei der Notenabnahme mit dem Anmeldezettel (siehe unterhalb) und der Angabe der einzelnen Seilsprung-Elemente samt ihrer Schwierigkeit (in Punkten eintragen) anzumelden.
- Notenschlüssel:

Punkte	≥ 14,5	≥ 13,5	≥ 13,0	≥ 12,5	≥ 11,5	≥ 11	≥ 10,5	≥ 9,5	≥ 9	≥ 8,5	≥ 7,5	≥ 7	≥ 6,5	≥ 5,5	≥ 5
Note	1+	1	1-	2+	2	2-	3+	3	3-	4+	4	4-	5+	5	5-
		1			2			3			4			5	

Anmeldung Seilsprungkür 6. Jgst.

Name:

Reihenfolge	Elementbeschreibung (stichwortartig)	D-Note: Schwierigkeit in Punkten	E-Note:		Wertung (Punkte)
			Ausführung (je bis 0,5 P.)	Übergang/ Ende (je bis 0,5 P.)	
1.					
2.					
3.					
4.					
Gesamt D- & E-Note					
			Note:		

Kategorieeinteilung Seilspringelemente - Einzel

Allgemeines: vw. & rw. steht für Seilschwungrichtung; Zahl in Klammern steht für Anzahl Mindestschwünge;
pro Gruppe darf nur ein Element gezeigt werden

Gruppe		
Kategorie 1 (leicht):		
Stand		o vw. Seilspringen (egal ob mit oder ohne Zwischensprung, ein- oder beidbeinig etc.) (4x)
Fortbewegung		o vw. laufen 2er-Kontakt (egal ob auf der Stelle, nach vorne, hinten oder seitwärts) (4x)
Schwung- elemente		o über Boden schwingendes Doppelseil in einer Hand abwechselnd drübersteigen (4x)
		o vw. rechts vom Körper schwingen einmal Seilspringen links vom Körper schwingen (4x)
		o durch eine Schlaufe mit einem Arm über dem Kopf durchsteigen (4x)
Kategorie 2 (eher leicht):		
Stand		o rw. Seilspringen (egal ob mit oder ohne Zwischensprung, ein- oder beidbeinig etc.) (4x)
Fortbewegung		o vw. 1-er Kontakt laufen (egal ob auf der Stelle, nach vorne, hinten oder seitwärts) (4x)
	a	o vw. Sidesteps mit oder ohne Zwischensprung (4x)
	b	o vw. laufen 3er-Kontakt (egal ob nach vorne, hinten oder seitwärts) (4x)
	b	o rw. laufen 3er-Kontakt nach hinten (4x)
Schwung- elemente		o ein Seilende loslassen ausschwingen und ein Ende wieder (sauber) fangen (1x)
		o rw. rechts vom Körper schwingen einmal Seilspringen links vom Körper schwingen (4x)
		o Hocke über 1-fach gefaltetes schwingendes Seil, Seil in einer Hand (4x)
		o vw. Wechsel von vw. auf rw. und wieder auf vw. im Laufen oder Stehen (2x)
	c	o Hocke über 2-fach gefaltetes Seil von vorne nach hinten, beide Hände greifen (1x)
Kategorie 3 (mittel):		
Stand	d	o vw. abwechselnd über Kreuz und normal ziehen (4x)
	f	o rw. abwechselnd über Kreuz und normal ziehen (4x)
		o vw. beidbeiniger Absprung mit abwechselndem Hochnehmen des rechte und linke Knies (4x)
Fortbewegung	a	o rw. Sidesteps mit oder ohne Zwischensprung (4x)
	b	o rw. laufen 3er-Kontakt (nach vorne) (4x)
Schwung- elemente		o Übergabe des Seils über einen der Arme im Schwingen mit umgreifen (2x)
	c	o Hocke über 2-fach gefaltetes Seil von hinten nach vorne, beide Hände greifen (1x)
		o vw. oder rw. rechts vom Körper schwingen über Kreuz ziehen dann links vom Körper schwingen etc. (3x)
		o Seilspringen im Sitz abwechselnd über Kopf dann unter Po (3x)
Kategorie 4 (schwer):		
Stand	d	o vw. permanent über Kreuz ziehen (4x)
	f	o rw. permanentes über Kreuz ziehen (4x)
	e	o vw. Doppeldurchzug mit normalen Seilspringen zwischendurch (3x)
	g	o vw. Seitsprung abwechselnd auf rechtes und linkes Bein (Kreuzbewegung) (4x)
Fortbewegung		o vw. oder rw. Seitwärtslaufen mit Seilspringen (4x)
Schwung- elemente		o rw. beidhändiges Werfen und Fangen des Seils aus dem normalen Seilspringen
		o Seilspringen im Sitz permanent unter Po (3x)
Kategorie 5 (sehr schwer):		
Stand	e	o vw. mehrfacher Doppeldurchzug direkt hintereinander (3x)
	g	o rw. Seitsprung abwechselnd auf rechtes und linkes Bein (Kreuzbewegung) (4x)
Kategorie 6 (extrem schwer):		
Stand		o vw. Dreierdurchzug (1x)
		o vw. Doppeldurchzug bei Ziehen über Kreuz (1x)