

Turnen an Geräten

Praktische Prüfung

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

Jungen	Mädchen
Sprung: Zwei Versuche, der bessere wird gewertet.	Sprung: Zwei Versuche, der bessere wird gewertet.
Boden	Boden
Reck	Reck/ Stufenbarren
Barren	Schwebebalken

Bewertungsvorschlag:

Grundlage ist der Bewertungsmodus (Grundpunkte, Ausführungspunkte usw.) der Bundesjugendspiele Gerätturnen. Näheres auf Seite 2 .

Note	1	ab	32	Punkten
Note	2	ab	28	Punkten
Note	3	ab	24	Punkten
Note	4	ab	20	Punkten
Note	5	ab	16	Punkten

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









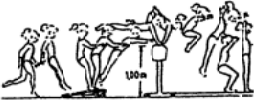



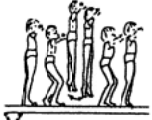

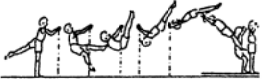


Turnen an Geräten



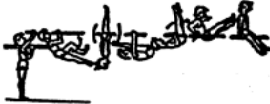








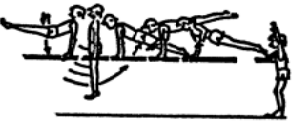

Praktische Prüfung

Hinweise zur Wertung:


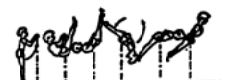








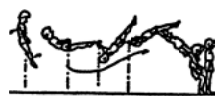
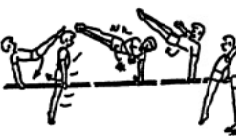
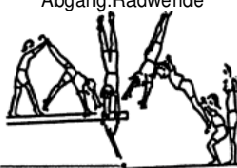
- Die Wertung besteht aus der Grundpunktzahl, den Gut- und Zusatzpunkten.
- Die Grundpunktzahl ist die Schwierigkeitsstufe der Übung, z. B. Ü5 = 5 Punkte.
- Frei gewählte Anfangs- und Endposen sowie zusätzliche Turnelemente sind zur Vervollkommnung der Übung (außer beim Sprung) erwünscht und können den 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).
- Beim Sprung ist keine Übungserweiterung erwünscht. Technik, Flughöhe, Bewegungsdynamik und eine sichere, kontrollierte Landung sind u. a. Kriterien für eine hohe Gutpunktzahl.
- 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).
- Beim Sprung werden grundsätzlich zwei Sprünge gezeigt. Der bessere Sprung wird bewertet.
- 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 beim Sprung dürfen nicht verringert werden.
- 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.


















Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung
<p>Rolle vorwärts</p> 	<p>Aufschwung</p> 	<p>Vorschwing 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> 	

Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung
<p>Sprungrolle</p> 	<p>Aufschwung</p> 	<p>Kippe in den Grätschsit</p> 	<p>Aufgang: Aufhocken (ein- oder zweibeinig)</p> 	<p>T-Bock/Pferd/Kasten (1,10 m): Sprunghocke oder -grätsche</p> 
<p>Handstand-Abrollen</p> 	<p>Hüftumschwung</p> 	<p>Schwingen im Stütz</p> 	<p>Standwaage</p> 	
<p>Radwende</p> 	<p>Unterschwung aus dem beidbeinigen Absprung</p> 	<p>Hohe Wende</p> 	<p>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)</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 Wendekehre</p> 	<p>Abgang: Handstütz-Überschlag</p> 	

Übungen:

Übung	Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung
Ü4	Rolle vorwärts, Handstand, Rad	Aufschwung, Knieaufschwung, Unterschwingung aus dem Stand	Vorschwing in den Grätschsitz, Schwingen im Stütz, Rückschwing 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, Wendekehr	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 Unterschwing	Oberarmkippe, Schwungstemme vorwärts in den Stütz, Kreishockwende oder Wendekehr	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: _____