

BEWERTUNGSRASTER "Geräteturnen"

Schüler*in

Klasse

NW OW SZ UR | www.schulsportpruefung.ch

Gerät	Niveau	Wahl	Beurteilungskriterien	max. Pkt	Punkte	Wahl	Beurteilungskriterien	max. Pkt	Punkte	Wahl	Beurteilungskriterien	max. Pkt	Punkte	Ausführung		
Reck (1 Element pro Spalte auswählen)	A	<input type="checkbox"/>	Sprung zum Stütz Gestreckte Arme im Stütz Kopf aus den Schultern gehoben Gespannter Stütz (2 Sek.)	1		<input type="checkbox"/>	Überspreizen, 1/2 Drehung Überspreizen in einem Fluss Hüfte bleibt parallel zur Stange Im Spreizstz h. Bein, Hüfte und Oberkörper in einer Linie	1		<input type="checkbox"/>	Überspreizen zum Sitz, Niedersprung vw Überspreizen mit gestrecktem Bein Gespannte Haltung im Sitz (2 Sek.) Kontrollierter Niedersprung nach vorne	1				
		<input type="checkbox"/>	Felgaufschwung gehockt zum Stütz Kontinuierliches Drehen Gehockte Beine und gestreckte Fussgelenke Gespannter Stütz (2 Sek.)	2		<input type="checkbox"/>	Überspreizen, Knieab- und aufschwung Überspreizen mit gestrecktem Bein Knieab-, Knieaufschwung zur Ausgangsstellung Im Spreizstz h. Bein, Hüfte und Oberkörper in einer Linie	2		<input type="checkbox"/>	Überspreiz. zum Stütz, Niederspr. rw und Unterschw Überspreizen mit gestrecktem Bein Unterschwung mit Hüfte mind. auf Stangenhöhe Unterschwung im C- zur kontrollierten Landung	2				
		<input type="checkbox"/>	Felgaufschwung gebückt zum Stütz Geschlossene Beine in der Vertikalen C+ Pose und gestreckte Beine/Füsse Gespannter Stütz (2 Sek.)	3		<input type="checkbox"/>	Überspreizen, Mühlumschwung Einhändiges Überspreizen mit gestreckten Beine Mühlumschwung mit gestreckten Beinen Im Spreizstz h. Bein, Hüfte und Oberkörper in einer Linie	3		<input type="checkbox"/>	Überspreizen zum Stütz, Rückschw. zum Unterschw. Überspreizen mit gestreckten Beinen Unterschwung mit Hüfte mind. auf Stangenhöhe Unterschwung im C- zur kontrollierten Landung	3				
	Boden (1 Element pro Spalte auswählen)	A	<input type="checkbox"/>	Rolle rw mit schiefer Ebene, halbe Drehung Harmonische und geradlinige Rollbewegung Runder Rücken, Blick Richtung Knie Landung auf den Füßen (ohne Knie)	1		<input type="checkbox"/>	Hochschwingen zum flüchtigen Handstand Aufschwung in C+ Pose Endposition mind. 45° In Endposition Beine geschlossen	1		<input type="checkbox"/>	Rolle vw Harmonische und geradlinige Rollbewegung Runder Rücken, Blick Richtung Knie Aufstehen ohne Hilfe der Hände	1			
			<input type="checkbox"/>	Rolle rw Harmonische und geradlinige Rollbewegung Runder Rücken, Blick Richtung Knie Landung auf den Füßen (ohne Knie)	2		<input type="checkbox"/>	Hochschwingen zum flüchtigen Handstand & zurück Aufschwung in C+ Pose Endposition 90° in gerader Körperlinie In Endposition Beine geschlossen	2		<input type="checkbox"/>	Sprungrolle Flugphase ersichtlich Harmonisches Abrollen mit rundem Körper Aufstehen ohne Hilfe der Hände	2			
			<input type="checkbox"/>	Rolle rw zum Handstand (Streuli) Harmonische und geradlinige Rollbewegung Handstand deutlich erkennbar (mind. 80°) Kontrollierte Landung	3		<input type="checkbox"/>	Handstand abrollen Handstand mit gerader Körperlinie (I-Pose) Halten des Handstands deutlich erkennbar Harmon. Abrollen, Aufstehen ohne Hilfe der Hände	3		<input type="checkbox"/>	Rad Arme und Beine sind in einer Achse Mind. 90° Beinwinkel Rhythmisches Aufsetzen Hand-Hand-Fuss-Fuss	3			
		Stufenbarren (1 Element pro Spalte auswählen)	A	<input type="checkbox"/>	Aussenquerstand; Überspreizen zum Aussenquersitz Gestreckte Beine beim Überspreizen Gestreckte Beine beim Aussenquersitz Gespannte Körperhaltung beim Aussenquersitz (2 Sek.)	1		<input type="checkbox"/>	Aufschw. zur Standwaage, Überspr. zum Stütz Schwungbein beim Aufschwingen gestreckt Bein ist bei Standwaage horizontal und gestreckt Gespannte Körperhaltung im Stütz (2 Sek.)	1		<input type="checkbox"/>	Rückschwung zum Niedersprung rw Rückschwung ersichtlich Gestreckte Arme Kontrollierte Landung	1		
				<input type="checkbox"/>	Innenquerstand, Fechtkehre zum Aussenquersitz Fechtkehre mit gestreckten Beinen, Gesäss in der Luft Füsse bei der Fechtkehre mind. auf Höhe hoher H. Gespannte Körperhaltung beim Aussenquersitz (2 Sek.)	2		<input type="checkbox"/>	Felgaufschwung zum Stütz am hohen Holmer Gebückter Felgaufschwung mit nahem Körperschwerp. Beine sind ab der Vertikalen geschlossen Gespannte Körperhaltung im Stütz (2 Sek.)	2		<input type="checkbox"/>	Rückschw. z. Niederspr., Unterschw. ohne Fussaufsetzen Rückschwung ersichtlich Kontrollierter Niedersprung Füsse beim Unterschwung mind. auf Höhe hoher H.	2		
				<input type="checkbox"/>	Vorwärts Ein- und Aufrollen zum Aussenquersitz Dynamisches Aufrollen Gestreckte Beine Gespannte Körperhaltung beim Aussenquersitz (1	3		<input type="checkbox"/>	1-2x Federn auf n. Holm z. Felgaufschwung Gebückter Felgaufschwung mit nahem Körperschwerp. Dynamisches Aufschwingen Gespannte Körperhaltung im Stütz (2 Sek.)	3		<input type="checkbox"/>	Hochwende Hochwende mind. 80° Gerade Körperlinie Kontrollierte Landung	3		

Gerät	Niveau	Wahl	Beurteilungskriterien	max. Pkt	Punkte	Wahl	Beurteilungskriterien	max. Pkt	Punkte	Wahl	Beurteilungskriterien	max. Pkt	Punkte	Ausführung		
Parallelbarren (1 Element pro Spalte auswählen)	A	<input type="checkbox"/>	Sprung zum Vorschwung zum Grätschitz Beim Vorschwung Hüfte mind. über Holmen Kontrolliertes Aufsitzen in den Grätschitz Gestreckte Hüfte im Grätschitz (2 Sek.)	1		<input type="checkbox"/>	2x Zwischenschwingen zum Aussenquersitz Hüfte mind. über Holmen vorne/hinten Arme sind immer gestreckt Gespannter Körper beim Aussenquersitz (2 Sek.)	1		<input type="checkbox"/>	2x Zwischenschw. Z. Ausschwingen vorne gestreckt Hüfte mind. über Holmen vorne/hinten Arme sind immer gestreckt Beine sind beim Ausschwingen gestreckt	1				
		<input type="checkbox"/>	Einwenden zum Grätschitz Arme sind immer gestreckt kontrolliertes Aufsitzen in den Grätschitz Gestreckte Hüfte im Grätschitz (2 Sek.)	2		<input type="checkbox"/>	2x Zwischenschwingen zum Hockstand vorne Hüfte mind. über Holmen vorne/hinten Arme sind immer gestreckt Gestrecktes Bein ist parallel zum Holmen (2 Sek.)	2		<input type="checkbox"/>	2x Zwischenschwingen zum Ausschwingen hinten Hüfte mind. über Holmen vorne/hinten Arme sind immer gestreckt Beine sind beim Ausschwingen gestreckt	2				
		<input type="checkbox"/>	Sprung z. Oberarmstand, Überrollen z. Grätschitz Senkrechter, gespannter Körper Fließende Abrollbewegung Gestreckte Hüfte in Grätschitz (2 Sek.)	3		<input type="checkbox"/>	2x Zwischenschwingen zum Hockstand hinten Gestreckte Hüfte mind. über Holmen vorne/hinten Gestrecktes Bein ist parallel zum Holmen Haltezeit mind. 2 Sek.	3		<input type="checkbox"/>	2x Zwischenschwingen z. Abgrätschen am Barrenende Hüfte mind. über Holmen vorne/hinten Arme sind immer gestreckt Hüfte beim Abgrätschen mind. über Schulterhöhe	3				
	B	C	<input type="checkbox"/>	Sprung zum Sturzhang, Wechsel der Ringe Zügiges Aufschwüngen Horizontale, gestreckte Beine Blick zu den Knien	1		<input type="checkbox"/>	3x vor- und zurückschwingen Beim Umkehrpunkt vorne C+ Pose Beim Umkehrpunkt hinten C- Pose Rhythmisches Aufsetzen der Füße in der Mitte tadamm	1		<input type="checkbox"/>	1x Zwischenschw. zum Niedersprung hinten Rückschwung in C- Pose Loslassen im Umkehrpunkt Über C+ Pose zur stabilen Landung	1			
			<input type="checkbox"/>	3x Schwingen zum Sturzhang vorne Rhythmisches Aufsetzen der Füße in der Mitte tadamm Leichter Hüftwinkel beim Umkehrpunkt vorne/hinten Gestreckte Beine, Blick zu den Knien beim Sturzhang	2		<input type="checkbox"/>	1-3x Zwischenschw., 1/2 Drehung ein-aus Vorschwung C+ Pose, Rückschwung C- Pose Kontrollierte 180° Drehungen im Umkehrpunkt Rhythmisches Aufsetzen der Füße in der Mitte	2		<input type="checkbox"/>	1x Zwischenschw. z. Niederspr. vorne mit 1/2 Drehung Vorschwung C+ Pose, Rückschwung C- Pose Kontrolliertes Drehen und Loslassen im Umkehrpunkt Über leichten Hüftwinkel C+ zur stabilen Landung	2			
			<input type="checkbox"/>	3x Schwingen zum Sturzhang hinten Rhythmisches Aufsetzen der Füße in der Mitte tadamm Leichter Hüftwinkel beim Umkehrpunkt vorne/hinten Gestreckte Beine, Blick zu den Knien beim Sturzhang	3		<input type="checkbox"/>	1-3x Zwischenschw., ganze Drehung ein-aus Vorschwung C+ Pose, Rückschwung C- Pose Kontrollierte 360° Drehungen im Umkehrpunkt Rhythmisches Aufkommen der Füße in der Mitte	3		<input type="checkbox"/>	1x Zwischenschw. zum Saltoabgang rw vorne Vorschwung C+ Pose, Rückschwung C- Pose Loslassen der Hände vor dem Umkehrpunkt Aktives Strecken des Körpers in der Landephase	3			
	A	B	C	<input type="checkbox"/>	Strecksprung Armschwung vor-hoch, Hüfte gestreckt Gespannte I Pose Abfedern durch Beugen der Beine (1 Schritt erlaubt)	1		<input type="checkbox"/>	Hocksprung Strecksprung (Armschw. vor-hoch, Hüfte gestreckt) Hocke mit Armen an den Knien Abfedern durch Beugen der Beine (1 Schritt erlaubt)	1		<input type="checkbox"/>	Rolle auf zwei dicke Matten Harmonische und geradlinige Rollbewegung Runder Rücken, Blick Richtung Knie Aufstehen ohne Hilfe der Hände		1	
				<input type="checkbox"/>	Strecksprung mit 1/2 Drehung Armschwung vor-hoch, Hüfte gestreckt Halbe Drehung mit gestreckter Hüfte I Pose Abfedern durch Beugen der Beine (1 Schritt erlaubt)	2		<input type="checkbox"/>	Grätschwinkelsprung Strecksprung (Armschw. vor-hoch, Hüfte gestreckt) Grätschwinkel mit horizontalen Beinen Abfedern durch Beugen der Beine (1 Schritt erlaubt)	2		<input type="checkbox"/>	Sprungrolle auf zwei dicke Matten Flugphase ersichtlich Harmonisches Abrollen mit rundem Körper Aufstehen ohne Hilfe der Hände		2	
				<input type="checkbox"/>	Strecksprung mit ganzer Drehung Strecksprung (Armschw. vor-hoch, Hüfte gestreckt) Ganze Drehung mit gestreckter Hüfte I Pose Abfedern durch Beugen der Beine (1 Schritt erlaubt)	3		<input type="checkbox"/>	Bücksprung Strecksprung (Armschw. vor-hoch, Hüfte gestreckt) Langsitz in der Luft mit horizontalen Beinen Abfedern durch Beugen der Beine (1 Schritt erlaubt)	3		<input type="checkbox"/>	Salto zum Stand auf zwei dicke Matten Absprung mit Armen in Hochhalte Vorwärtsrotation in kompakter Körperposition Abfedern durch Beugen der Beine (1 Schritt erlaubt)		3	

Total Pkt.

max. 60

