

DURCHFÜHRUNG UND NOTENTABELLE

3 Geräte nach Wahl sollen einzeln geturnt werden. Die drei Elemente pro Gerät sollen verbunden und als Übung geturnt werden. Bei jedem gewählten Geräte muss ein Element pro Spalte geturnt werden (Zeile verschoben). In jeder Spalte kann das Niveau separat gewählt werden.

Die Geräte werden separat nach erreichter Punktzahl benotet. Punkte werden wie folgt vergeben:

Basispunkte pro Element, wenn verlangte Bewegung erkennbar ist:

- Pro Niveau A-Element: 1 Pkt.
- Pro Niveau B-Element: 2 Pkt
- Pro Niveau C-Element: 3 Pkt

plus 1 Punkt für jedes erfüllte der drei beschriebenen Kriterien, dh.

- Pro Niveau A-Element: max. 4 Pkt.
- Pro Niveau B-Element: max. 5 Pkt.
- Pro Niveau C-Element: max. 6 Pkt.

plus 0-2 Punkte pro Gerät für gute Ausführung:

- Bewegungsfluss (Rhythmus der Übung, fließende Übergänge)
- Dynamik (Sprunghöhe, Energie, allgemeine Körperhaltung)

0 Punkte = nicht erfüllt: Die Übung hat keinen logischen Aufbau, ist abgehackt und hat Pausen. Der Bewegungsumfang ist klein, Bewegungen wirken unsicher, sind nicht kontrolliert und allgemein ungespannt.

1 Punkt = teilweise erfüllt: Die Übung weist teilweise flüssige Übergänge auf hat aber noch einige wenige Pausen. Der Bewegungsumfang weist einen normalen Rahmen auf sowie auch eine allgemeine Grundspannung g zu sehen ist.

2 Punkte = erfüllt: Die Übungszusammenstellung resultiert in einem harmonischen Übungsfluss und es entstehen keine künstlichen Pausen oder Übungsunterbrüche. Der Bewegungsumfang ist gross und weist bei allen Bewegungen eine gespannte und kontrollierte Haltung.

2. Versuch nötig für ein Element: minus 1 Punkt.

Im Dokument Bewertungsraster sollen die Schülerinnen und Schüler ihre 9 ausgewählten Elemente ankreuzen. Die Lehrperson setzt die Punkte während des Tests.

Note	Punkte
6	56-60
5.75	54
5.5	51
5.25	48
5	45
4.75	42
4.5	40
4.25	37
4	34
3.75	31
3.5	28
3.25	26
3	23
2.75	20
2.5	17
2.25	14
2	12
1.75	9
1.5	6
1.25	3
1	0

Note: Viertelsnote

Eingabe: Punkte, gerundet auf ganze Punkte
Maximum: 60 Punkte

Definition

- **C+ Pose:** Nach vorne gekrümmte Körperhaltung. Die Bauchmuskeln sind angespannt, der Brustbereich geschlossen, der Hüftwinkel jedoch fast.
- **C- Pose:** Nach hinten gekrümmte Körperhaltung, wobei die Beugung rückwärts vor allem im Schulterbereich geschieht. Kein Hohlkreuz!

