**Beurteilungsblatt: Handstand Name: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_.\_\_\_.\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kriterium** |  | 0 Pte  |  | 1 Pt  |  | 2 Pte  |  | 3 Pte  |
| **Schwierigkeitsstufe**  |  |  |  | * **Vom Liegestütz zum Handstand mit Partnerhilfe**
* **Wandhandstand**
 |  | * **Handstand gegen Matte**
* **Handstand mit Partnerhilfe**
 |  | * **Handstand ohne Partnerhilfe**
* **Verkehrter toter Mann**
* **Rolle vorwärts zum Handstand**
 |
| **Aufschwingen zum Handstand**  |  | Aufschwingen resp. Hochkommen zum Handstand ist auch mit Partnerhilfe nicht möglich.  |  | Aufschwingen mit stark gebeugten Beinen, das nicht über die C+-Pose erfolgt.*Oder:* Das Aufschwingen ist nur mit beträchtlicher Partnerhilfe möglich. |  | Aufschwingen über die sichtbare C+-Pose in mehrheitlich guter Körperspannung.  |  | Harmonisches Aufschwingen über die korrekt ausgeführte C+-Pose in sehr guter Körperspannung.  |
| **Handstand in der I-Pose**  |  | Es wird keine Stützposition auf den Händen mit dem Schwerpunkt über den Schultern erreicht.  |  | Die Endposition weicht stark von der I-Pose ab.*Oder:* Endposition mit leichten Abweichungen von der I-Pose, die mit geringer Körperspannung und nur dank beachtlicher Partnerhilfe gehalten werden kann. |  | Endposition mit leichten Abweichungen von der I-Pose in ausreichender Körperspannung.  |  | Gespannte I-Pose mit korrekter Kopfposition und gestreckten Armen in der Endposition.  |
| **Absenken aus dem Handstand**  |  | Unkontrolliertes Absenken aus dem Handstand, das nicht im Stand endet. (Landen in der Hocke, auf einem Knie, Einknicken,…).*Oder:* Zum Absenken wird Partnerhilfe benötigt. |  | Das Absenken erfolgt eher unkontrolliert, führt aber zum Stand.  |  | Mehrheitlich gespanntes Absenken über die erkennbare C+-Pose.  |  | Gespanntes und harmonisches Absenken über die korrekt ausgeführte C+-Pose.  |
| **Übungsverbindung**  |  | Die Verbindungen sind zufällig und nicht durchdacht.  |  | Teilweise dynamische Verbindungen, mehrere nicht geplante Übergänge.  |  | Mehrheitlich dynamische Verbindungen.  |  | Dynamische Verbindungen mit kreativer Note.  |
| **Gruppendynamik und Helfen und Sichern**  |  | Die Zusammenarbeit in der Gruppe ist kaum sichtbar.  |  | Die Gruppenmitglieder nehmen beim Turnen wenig Bezug aufeinander und/oder geben eher unsichere Hilfestellungen.  |  | Die Gruppenmitglieder nehmen beim Turnen mehrere Male Bezug aufeinander und/oder helfen einander mehrheitlich sicherheitsbewusst.  |  | Die Gruppenmitglieder nehmen beim Turnen immer wieder Bezug aufeinander und/oder helfen einander sicherheitsbewusst.  |

**Bemerkung:** Mit allen Handstandvarianten der drei Schwierigkeitsstufen kann die Höchstnote 6 erreicht werden. Werden die Varianten der Schwierigkeitsstufe 1 gezeigt, so müssen die Schülerinnen und Schüler bei allen Kriterien 3 Punkte erzielen um die Note 6 noch zu erlangen.

Total Punkte:\_\_\_\_\_\_ Note:\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Note | 6 | 5.5 | 5 | 4.5 | 4 | 3.5 | 3 |
| Punkte | 18, 17, 16 | 15, 14 | 13, 12 | 11, 10 | 9, 8 | 7, 6 | < 6 |

**Notenskala:**