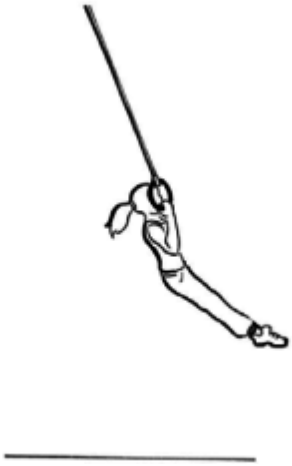
Turnen: Schaukelringe (Niveau A)

Bei diesem Test turnen die Schülerinnen eine einfache Übungsfolge an den Schaukelringen, wobei statische und dynamische Elemente integriert sind.

Aus folgenden Elementen soll eine Übung geturnt werden:



1. Beugehang im Stand an überkopfhohen Ringen mit Anstossen.
Rückschaukeln im Beugehang und Senken am Ende des Rückschaukelns.

2. ½ Drehung.

3. ½ + ¼ Drehung zum Seitschwingen, ¾ Drehung zurück.

4. Niedersprung rückwärts (rw).

5. Sturzhang im Stand an kopfhohen Ringen.

Schaukelringe (Niveau A) (pdf)

Schaukelringe (Niveau A): Beurteilungsbogen (xls)

Allgemeine Hinweise

Kompetenzen werden durch die Angabe von drei Niveaus gemessen. Dabei kann Niveau A von fast allen, Niveau B vom Durchschnitt und Niveau C von den besten Schülerinnen und Schülern erreicht werden.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO