

Stufe	10. - 12. Schuljahr Gymnasium
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Turnen
Kompetenz	Turnerische Elemente am Boden und an Grossgeräten vorzeigen können
Niveau A	Ich kann eine einfache Übungsfolge am Boden oder an einem Gerät turnen, wobei statische und dynamische Elemente integriert werden.
Niveau B	Ich kann eine mittlere Übungsfolge am Boden oder an einem Grossgerät fließend und in guter Haltung turnen, wobei ich Elemente aus verschiedenen Bewegungsformen verwende.
Niveau C	Ich kann eine schwierige Übungsfolge am Boden oder an einem Grossgerät fließend und technisch korrekt turnen, wobei ich Elemente aus verschiedenen Bewegungsformen verwende.

## Sprung Minitrampolin (ABC)

### Aufgabe und Durchführung Bewertung/ Anforderung

*Niveau A:* Aus dem Elementenkatalog (Anhang 4) sollen 5 Elemente geturnt werden.

*Niveau B:* Aus dem Elementenkatalog (Anhang 4) sollen mind. 5 Elemente, 1 davon schwierig, geturnt werden. Beim schwierigen Element ist:  
„Helfen & Sichern“ oder „Aufbauform“ (nicht Endform) erlaubt.

*Niveau C:* Aus dem Elementenkatalog (Anhang 4) sollen mind. 5 Elemente technisch korrekt und ohne Hilfe geturnt werden. Davon 2 Elemente aus der Kategorie „schwierig“.

Der Test ist erfüllt, wenn alle Beobachtungspunkte zutreffen. Die Testperson hat 2 Versuche.

### Beobachtungspunkte



- Es werden 5 Elemente geturnt.
- Technik
- Haltung
- Höhe
- Landung



- Dasselbe Element wird 2x geturnt. (Variationen erlaubt)

### Anweisung für die Lernenden

«Aus den vorgegebenen Elementen turnt ihr mindestens 5 Elemente vor. 1 (Niv. B) resp. 2 Elemente (Niv. C) müssen aus der Kategorie „schwierig“ sein. Übt, bis ihr die Elemente beherrscht. Bewertet werden eure Technik und Haltung, die Dynamik und der Rhythmus. Je nach Niveau dürft ihr die Übung mit Hilfe turnen. Sagt vor dem Sprung welchen Sprung ihr ausführt, damit ich richtig bewerten kann.»

### Aufbau

Minitrampolin, 2 Sprungkissen und 16cm Matte in Folge.

### Material

Minitrampolin, Sprungkissen, 16 cm Matte.

### Quelle

ESK (1992). *Lehrmittel Turnen und Sport in der Schule, Band 7 Geräteturnen* (6. Auflage). Bern.  
ESK (1998). *Lehrmittel Sporterziehung Band 5 und 6, Broschüre 3*. Bern

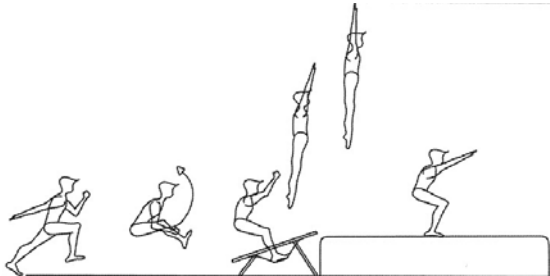
**Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte**

Zeit	ca. 6 min pro Testperson
Organisation	Jeweils in 6er Gruppen. Sprünge jeweils abwechselnd nacheinander ausführen. 2 Lernende stehen bereit zum Helfen & Sichern. Um den Sprung zu beurteilen, sollen die Lernenden vor dem Sprung sagen, welchen Sprung sie zeigen.
Testpersonen	6 Lernende
Probleme	Sicherheit! → Lehrer als Helfer einsetzen, Sprünge zur Beurteilung filmen

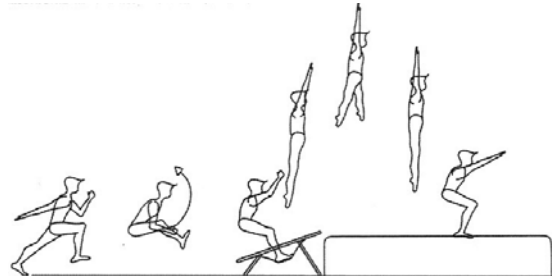
Anhang 4: Elementenkatalog zu Sprung (ABC)

**einfache Elemente:**

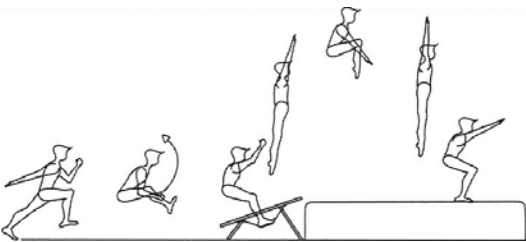
Strecksprung



Grätschsprung



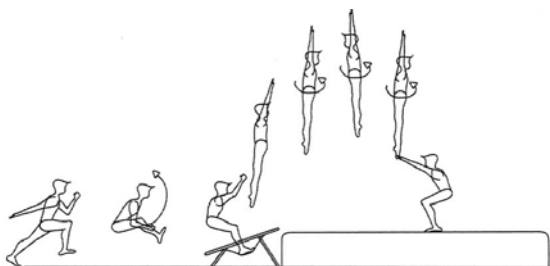
Hocksprung



Grätschwinkelsprung

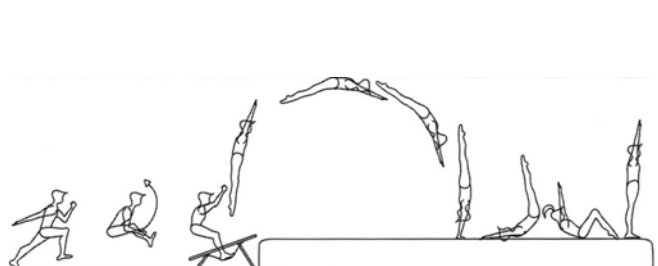


Strecksprung mit 1/2 Drehung, Rolle rückwärts



*anschliessend Rolle rückwärts*

Sprungrolle

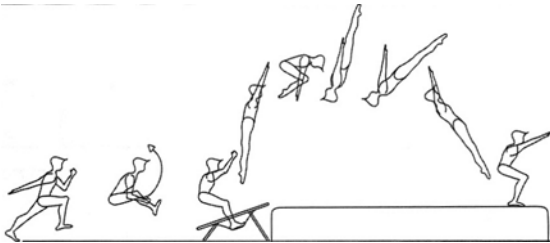


Hockwende

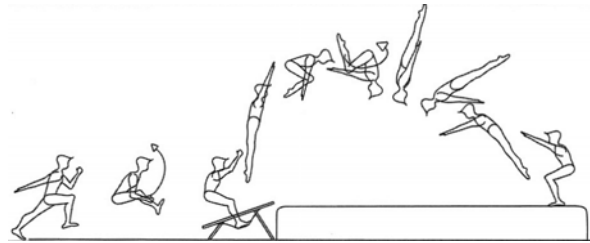


**schwierige Elemente:**

Salto vorwärts



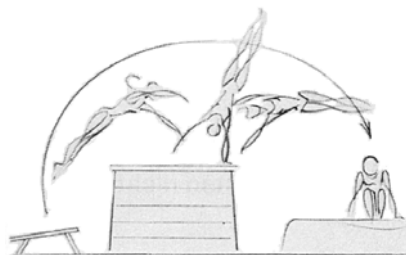
Salto vorwärts mit 1/2 Drehung



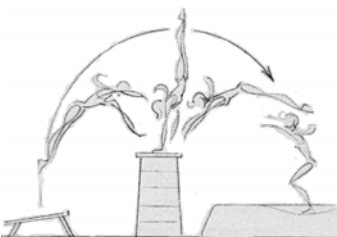
Hochwende



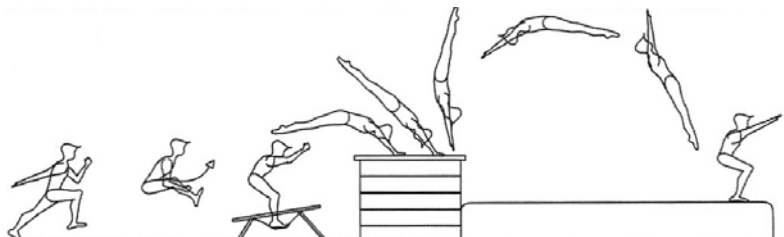
Überschlag seitwärts (Rad)



Rondat



Überschlag vorwärts



**Bilderquellen:**

Schweizerischer Turnverband (2004). *Turnsprache Terminologie*. Aarau  
ESK (1978). *Lehrmittel Turnen und Sport in der Schule. Band 3, 5.- 9 Schuljahr*. Bern  
ESK (1978). *Lehrmittel Turnen und Sport in der Schule. Band 7, Geräteturnen*. Bern