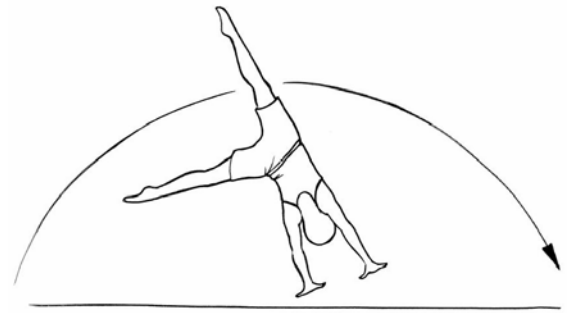




Stufe	10. - 12. Schuljahr Gymnasium
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Turnen
Kompetenz	Turnerische Elemente am Boden und an Grossgeräten vorzeigen können
Niveau A	Ich kann eine einfache Übungsfolge am Boden oder an einem Gerät turnen, wobei statische und dynamische Elemente integriert werden.
Niveau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



## Boden (ABC)

### Aufgabe und Durchführung Bewertung/ Anforderung

- Niveau A:* Aus dem Elementenkatalog (Anhang 3) soll eine Übung mit mind. 6 Elementen geturnt werden, 2 davon schwierig. Die Übung darf mit Hilfe geturnt werden.
- Niveau B:* Aus dem Elementenkatalog (Anhang 3) soll eine Übung mit mind. 8 Elementen, 3 davon schwierig, geturnt werden. Bei den schwierigen Elementen ist „Helfen oder Sichern“ erlaubt.
- Niveau C:* Aus dem Elementenkatalog (Anhang 3) soll eine Übung mit mind. 8 Elementen, 3 davon schwierig, ohne Hilfe geturnt werden.

Der Test ist erfüllt, wenn alle Beobachtungspunkte erfüllt werden. Die Testperson hat 2 Versuche zur Verfügung.

### Beobachtungspunkte



- Es werden 6 resp. 8 Elemente geturnt.
- Technik
- Haltung
- Dynamik
- Rhythmus



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

### Anweisung für die Lernenden

«Aus den vorgegebenen Elementen stellt ihr eine Übung von mindestens 6 (Niv. A), 8 (Niv. B & C) Elementen zusammen, die ihr ausführen sollt. 2 (Niv. A), 3 (Niv. B & C) Elemente müssen aus der Kategorie „schwierig“ sein. Übt, bis ihr das Programm beherrscht. Bewertet werden eure Technik und Haltung, die Dynamik und der Rhythmus. Je nach Niveau dürft ihr die Übung mit Hilfe turnen.»

### Aufbau

5-6 dünne Matten, längs aneinandergereiht

### Material

Dünne Matten, evtl. Bodenbahn. Je nach gewählten Elementen: Reuther-Brett, Minitrampolin evtl. 16 cm Matte für Landung

### Quelle

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1978). *Lehrmittel Turnen und Sport in der Schule*. Bern: EDMZ. Band 7 - Geräteturnen Mädchen und Knaben.

**Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte**

Zeit	ca. 4min pro Testperson
Organisation	Jeweils in 3er Gruppen. Eine Testperson demonstriert ihre Übungsfolge, die zwei Partner-/innen helfen, resp. sichern. Die Lernenden sollen ihre Übung auf ein Blatt Papier schreiben, damit die Lehrperson kontrollieren kann, ob alle Elemente geturnt wurden und die Übung entsprechend der Anweisung zusammengestellt ist.
Testpersonen	1 Lernende/-r
Probleme	Kraftmangel, um alle Elemente aneinanderzuhängen. Die Lernenden wissen nicht welche Elemente auswählen. → Lehrperson gibt Übung vor oder schränkt Elementenkatalog ein

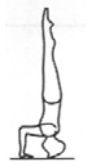
Anhang 3: Elementenkatalog zu Boden (ABC)

**einfache Elemente:**

Kerze



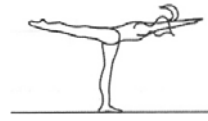
Kopfstand



Arabeske

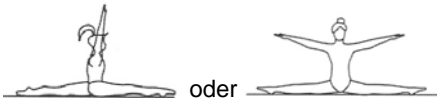


Standwaage



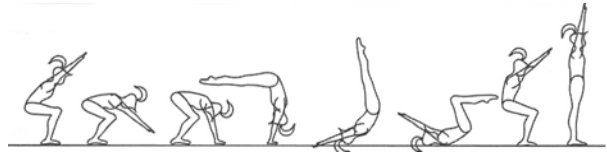
Variation: anschliessend Rolle vorwärts

Spagat

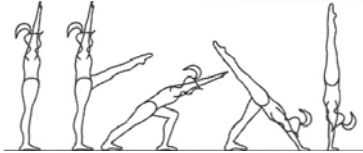


oder

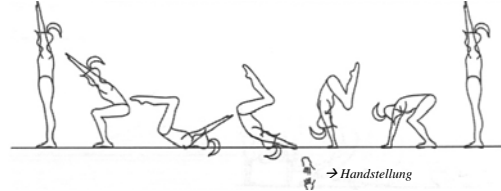
Rolle vorwärts



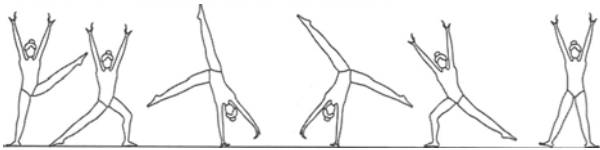
Handstand



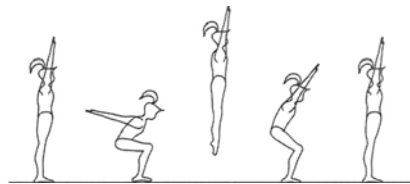
Rolle rückwärts



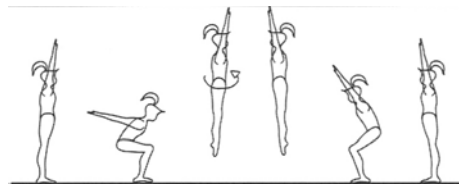
Rad



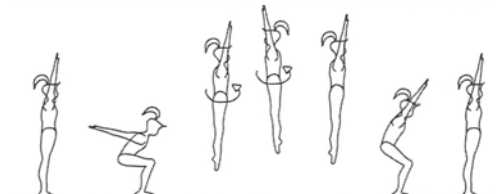
Strecksprung



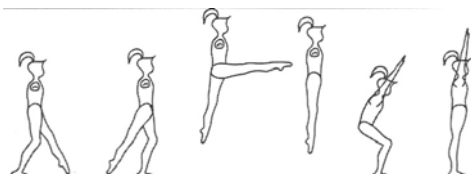
Strecksprung mit 1/2 Drehung



Strecksprung mit 1/1 Drehung



Spreizsprung

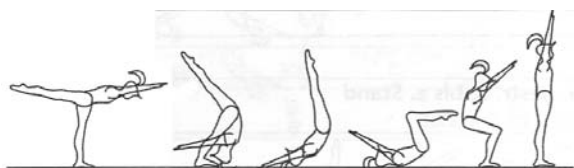


Rösslisprung



**schwierige Elemente:**

Standwaage, Rolle vw. ohne Stütz der Hände



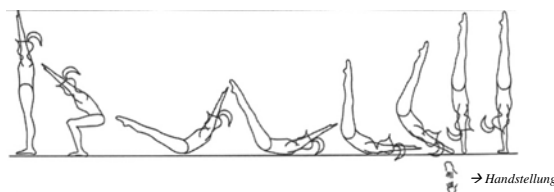
seitwärts aufschwingen zum Handstand (aus Grätschstellung)



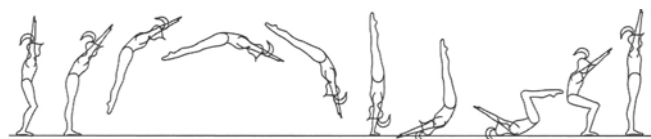
Handstand abrollen



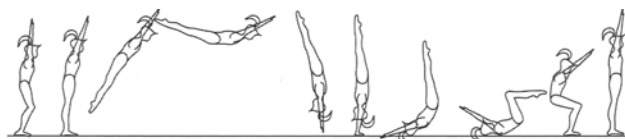
Rolle rückwärts zum Handstand (Streuli)



Sprungrolle



Hechtrolle



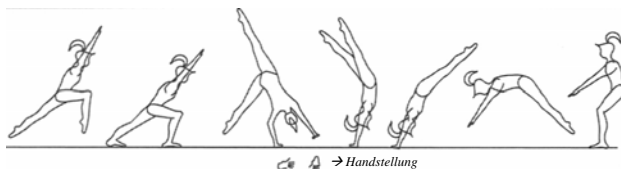
Rad, einhändig



gesprungenes Rad



Radwende (Rondat)



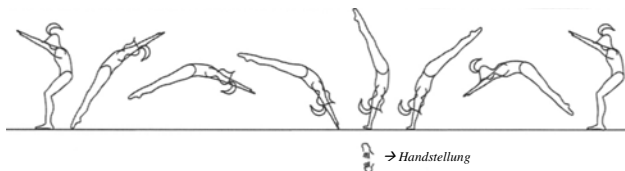
Kopfkippe



Überschlag vorwärts



Überschlag rückwärts (Flic-Flac)



Salto rückwärts



Salto vorwärts



mit Reuther-Brett oder Mini Trampolin

mit Reuther-Brett oder Mini Trampolin

**Bilderquellen:**

Schweizerischer Turnverband (2004). *Turnsprache Terminologie*. Aarau  
 ESK (1978). *Lehrmittel Turnen und Sport in der Schule. Band 7 Geräteturnen*. Bern