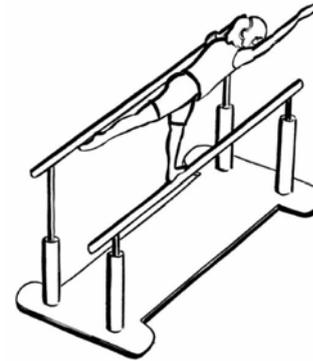




Stufe	10. - 12. Schuljahr Gymnasium
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Turnen
Kompetenz	Turnerische Elemente am Boden und an Grossgeräten vorzeigen können
Niveau A	Ich kann eine einfache Übungsfolge am Boden oder an einem Gerät turnen, wobei statische und dynamische Elemente integriert werden.
Niveau 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.



Stufenbarren (ABC)

Aufgabe und Durchführung Bewertung/ Anforderung

Niveau A: Aus dem Elementenkatalog (Anhang 3) sollen mind. 6 Elementen ausgewählt und in ein oder zwei Übungsverbindungen geturnt werden. 2 Elemente müssen aus der Kategorie „schwierig“ sein. Die Übung darf mit Hilfe geturnt werden.

Niveau B: Aus dem Elementenkatalog (Anhang 3) sollen mind. 8 Elementen ausgewählt und in ein oder zwei Übungsverbindungen geturnt werden. 3 Elemente müssen aus der Kategorie „schwierig“ sein. Bei den schwierigen Elementen ist „Helfen oder Sichern“ erlaubt.

Niveau C: Aus dem Elementenkatalog (Anhang 3) sollen mind. 8 Elementen ausgewählt und in ein oder zwei Übungsverbindungen geturnt werden. 3 Elemente müssen aus der Kategorie „schwierig“ sein. Die Übung wird ohne Hilfe geturnt.

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



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

Anweisung für die Lernenden

«Aus den vorgegebenen Elementen stellt ihr eine Übung von mindestens 6 resp. 8 Elementen zusammen, die ihr in ein oder zwei Übungsverbindungen turnen sollt. 2 resp. 3 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

Stufenbarren der Testperson anpassen: hoher Holm ca. Kopfhöhe, niederer Holm ca. Taillenhöhe

Material

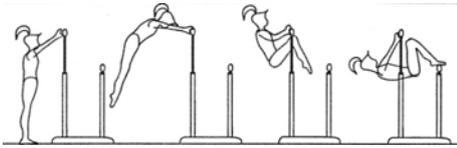
Schulstufenbarren, dünne Matten, Magnesia

Quelle	Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1978). <i>Lehrmittel Turnen und Sport in der Schule</i> . 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

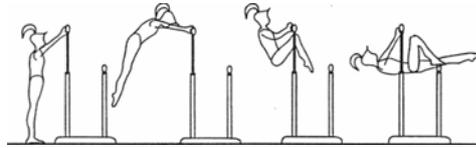
Anhang 3: Elementenkatalog zu Stufenbarren (ABC)

einfache Aufgänge:

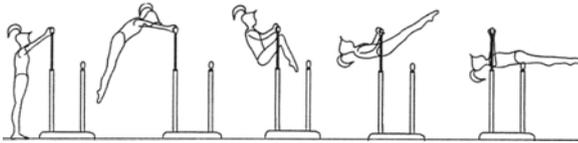
Sprung zum Kauerhang



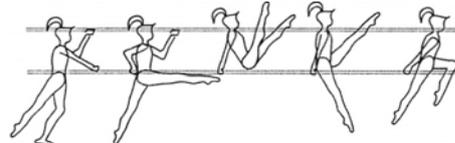
Sprung zum Einbeinkauerhang



Übergrätschen oder Überhocken zum Liegehang



Fechtkehre zum Aussenquersitz



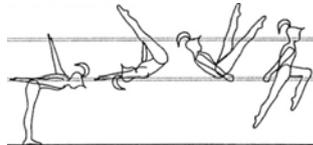
Sprung zum Stütz
niederer Holmen



hoher Holmen



Aufrollen in den Aussenquersitz

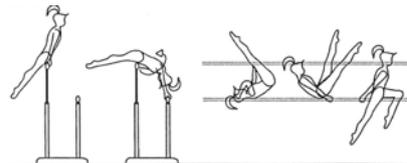


einfache Verbindungselemente:

Felgaufschwung



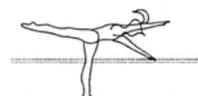
Stütz, abrollen vorwärts zum Aussenquersitz



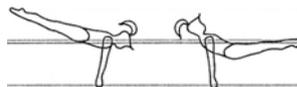
Schwebesitz



Standwaage



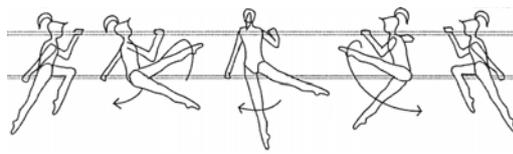
Schwingen zwischen den Holmen



Schraubenspreizen vorwärts

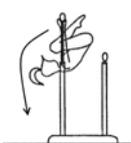


Schraubenspreizen rückwärts

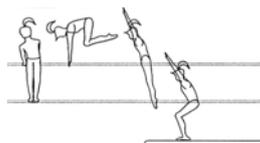


einfache Abgänge:

Durchhocken aus Kauerhang



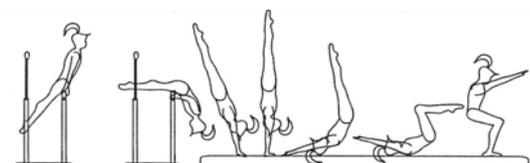
Hockwende



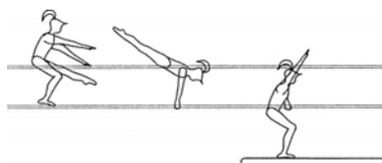
aus Stütz hoher
Niedersprung rückwärts

(kein Bild vorhanden)

Abrollen vw aus Stütz, Rolle vw am Boden

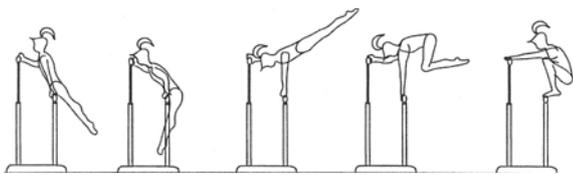


Wende über den niederen Holmen

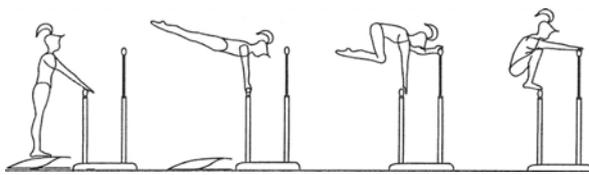


schwierige Aufgänge:

Aufhocken aus Stütz

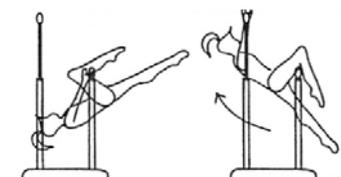


Aufhocken aus Anlauf



schwierige Verbindungselemente:

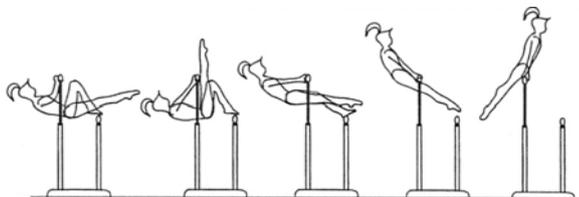
Knieaufschwung mit Griffwechsel



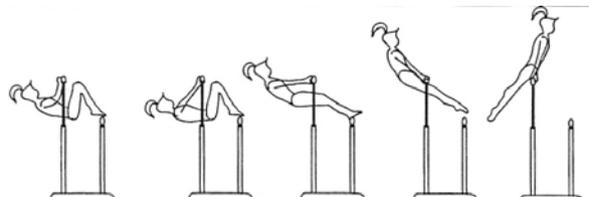
Hangstandwaage



einbeinige Zugstemme

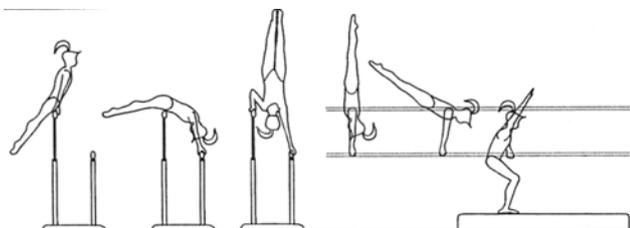


beidbeinige Zugstemme

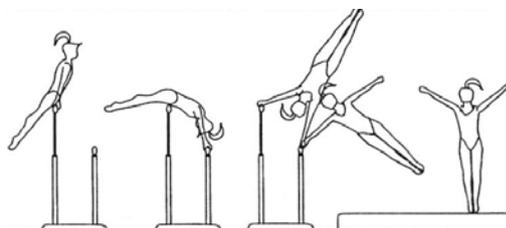


schwierige Abgänge:

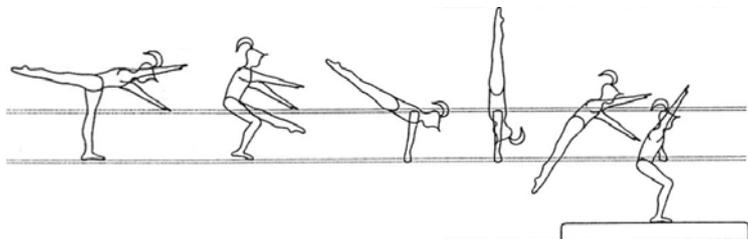
Hochwende



Überschlag seitwärts



Handstandabgang aus Standwaage, Stütz auf niederem Holmen



Unterschwung über niederen Holmen

