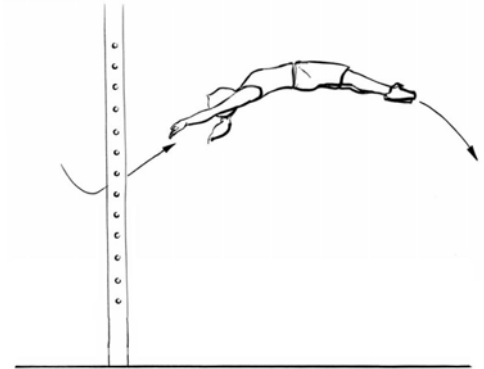




Stufe	10. - 12. Schuljahr Gymnasium
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Turnen
Kompetenz	Turnerische Elemente am Boden und an Grossgeräten vorzeigen können
Niveau A	Ich kann eine einfache Übungsfolge am Boden oder an einem Gerät turnen, wobei statische und dynamische Elemente integriert werden.
Niveau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



Reck (ABC)

Aufgabe und Durchführung Bewertung/ Anforderung

Niveau A: Aus dem Elementenkatalog (Anhang 4) sollen 6 Elementen ausgewählt und in 1 oder 2 Übungsverbindungen geturnt werden. 1 Elemente muss aus der Kategorie „schwierig“ sein. Die Übung darf mit Hilfe geturnt werden.

Niveau B: Aus dem Elementenkatalog (Anhang 4) sollen mind. 6 Elementen ausgewählt und in 1 oder 2 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 4) sollen mind. 6 Elementen ausgewählt und in 1 oder 2 Übungsverbindungen geturnt werden. 2 Elemente müssen aus der Kategorie „schwierig“ und 1 Element aus der Kategorie "sehr 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 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 Elementen zusammen, die ihr ausführen sollt. 1 (Niv. A) oder 3 Elemente (Niv. B) müssen aus der Kategorie „schwierig“ sein (Niv. C: 2 schwierig, 1 sehr schwierig). 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

1 Reck auf Schulterhöhe des/-r Lernenden einstellen, 3 dünne Matten(A&B)
1 Reck auf Kopfhöhe des/-r Lernenden einstellen, 3 dünne Matten (C)
Für sprunghohes Reck evtl. 16er Matte für Landung einsetzen.

Material	Reckanlage, dünne Matten	
Quelle	Schweizerischer Turnverband (2004). <i>Turnsprache Terminologie</i> . Aarau ESK (1994). <i>Lehrmittel Turnen und Sport in der Schule, Band 3 5.-9. Schuljahr</i> (6. Auflage). Bern ESK (1978). <i>Lehrmittel Turnen und Sport in der Schule, Band 7 Geräteturnen</i> (6. Auflage). Bern	
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. → Die Lehrperson gibt die Übung vor oder schränkt den Elementenkatalog ein. Sturzgefahr beim hohen Reck

Anhang 4: Elementenkatalog zu Reck (ABC)

einfache Elemente:

Sprung zum Stütz



Stütz, 1/2 Drehung zum Sitz zwischen den Händen



Sitz, 1/2 Drehung zum Stütz



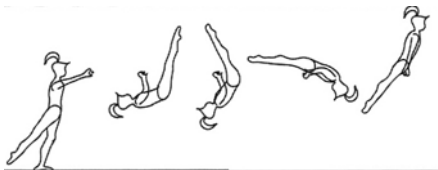
Überspreizen im Stütz



Überspreizen im Stütz, 1/2 Drehung



Felgaufschwung



Knieabschwung zum Knieaufschwung



Knieumschwung rückwärts



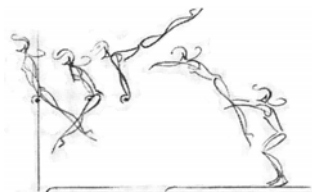
Sitz, Niedersprung vorwärts

(kein Bild vorhanden)

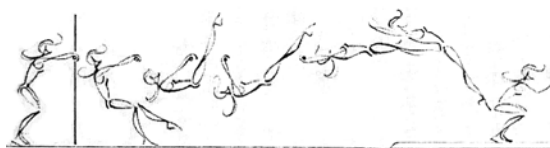
Sitz, senken rückwärts zum Stand

(kein Bild vorhanden)

Stütz, Niedersprung rückwärts

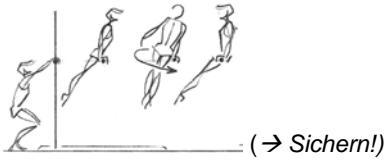


Unterschwung



schwierige und sehr schwierige (kursiv !) Elemente:

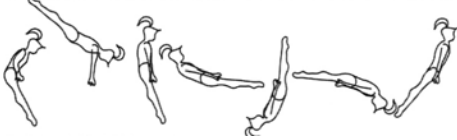
Sprung mit 1/2 Drehung zum Sitz



Durchhocken aus Stütz



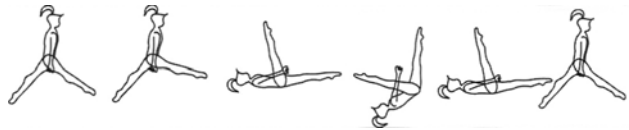
Felge rückwärts



Mühlumschwung vorwärts



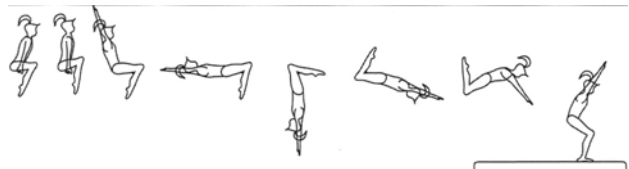
Mühlabschwung zum Mühlaufrschwung



beidbeiniger Knieumschwung (Sitzumschwung)



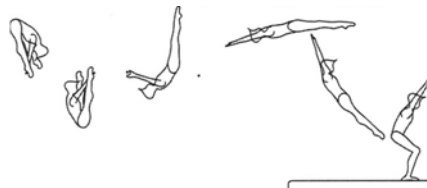
Knieabschwung zum Niedersprung (Napoleon)



Unterschwung ab Stütz mit 1/2 Drehung



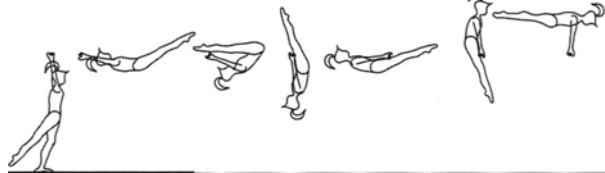
Grätschunterschwung



Felge vorwärts !



Kippe !

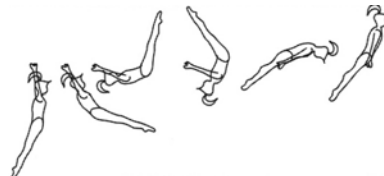


zusätzlich am sprunghohen Reck (C):

Schwingen



Vorschwung im Hang, Felgaufschwung zum Stütz



grosser Napoleon

(siehe oben → Napoleon)

Felgaufzug ! (aus Stand)

