



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.

Barren (ABC)

Aufgabe und Durchführung Bewertung/ Anforderung

Niveau A: Aus dem Elementenkatalog (Anhang 3) 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 3) 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 3) sollen mind. 6 Elementen ausgewählt und in 1 oder 2 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 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 Elementen zusammen, die ihr ausführen sollt. 1 (Niv. A) resp. 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

Barren der Testperson anpassen: tiefer Barren ca. Taillenhöhe, hoher Barren ab Schulterhöhe

Material

Schulbarren, dünne Matten, Magnesia

Quelle

ESK (1994). *Lehrmittel Turnen und Sport in der Schule, Band 3 5.-9. Schuljahr* (6. Auflage). Bern
ESK (1992). *Lehrmittel Turnen und Sport in der Schule, Band 7 Geräteturnen* (6. Auflage). Bern

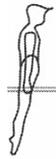
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

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. → Lehrperson gibt Übung vor oder schränkt Elementenkatalog ein

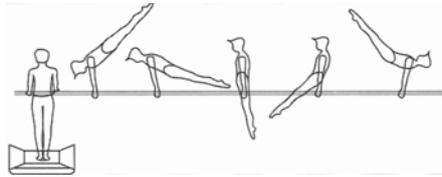
Anhang 3: Elementenkatalog zu Barren (ABC)

einfache Aufgänge:

Sprung zum Stütz



Einwenden zum Vorschwung



aus Seitstand
(mit Minitrampolin)

einfache Elemente:

30 Sekunden im Stütz bleiben

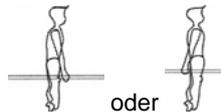
Durchstützeln vorwärts

Aussenquersitz



aus Vorschwung

Grätschsitz



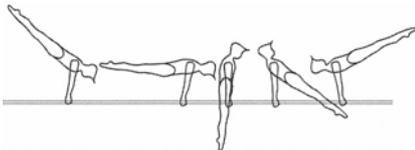
oder

Reitsitz (auf einem Holmen)

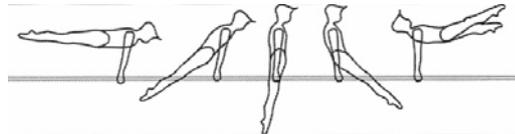


hinter li oder re Hand

Schwingen im Stütz



Schwingen mit grätschen am Schwungende

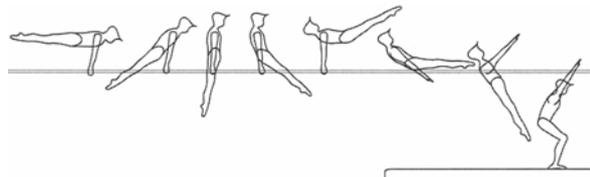


Schwingen im Oberarmhang



einfache Abgänge:

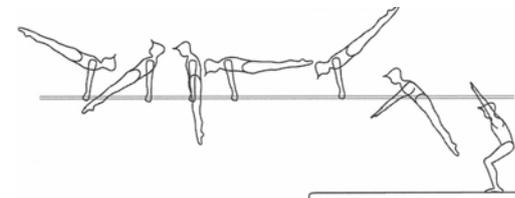
Kehre



Abgrätschen am Barrenende



Wende



Variationen:
hoch / gehockt

schwierige Elemente:

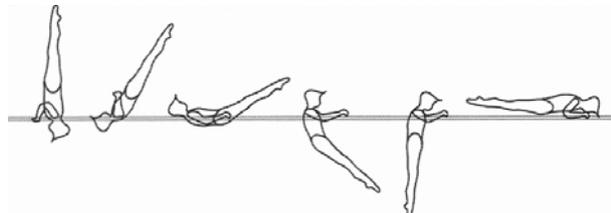
Winkelstütz



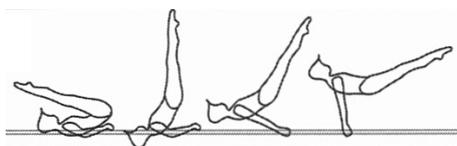
Oberarmstand (Schulterstand)



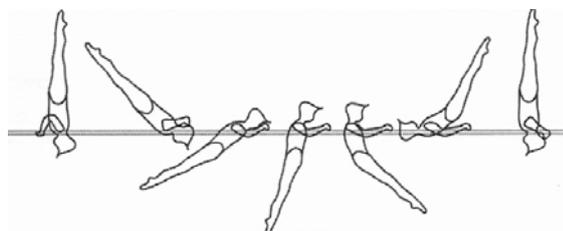
Schulterstand abrollen



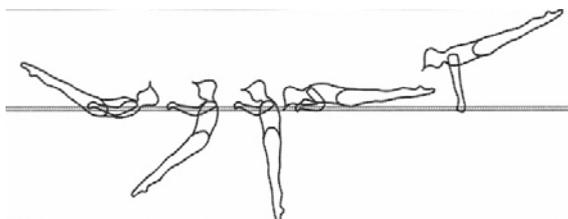
Oberarmkippe zum Stütz



Rolle rückwärts



Stemme rückwärts

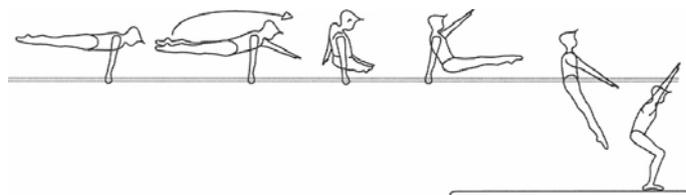


Stemme vorwärts



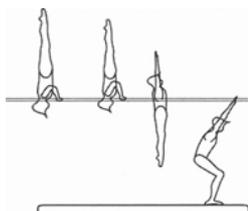
schwierige Abgänge:

Kreiskehre

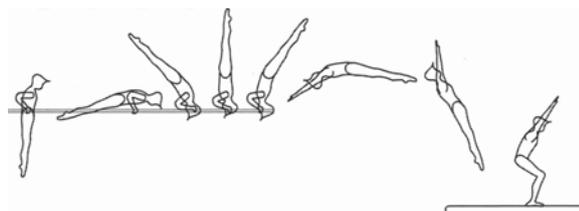


Variation: am Barrenende

Oberarmstand zu Seitstand



Überschlag am Barrenende



Bilderquellen:

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