



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.

Trampolin (ABC)

Aufgabe und Durchführung Bewertung/ Anforderung

Niveau A: Aus dem Elementenkatalog (Anhang 3) soll eine Übung mit 6 Elementen geturnt werden, 1 davon schwierig. Zwischensprünge sind erlaubt. Die Übung darf mit Hilfe geturnt werden (sofern möglich).

Niveau B: Aus dem Elementenkatalog (Anhang 3) soll eine Übung mit mind. 6 Elementen, 3 davon schwierig, geturnt werden. Zwischensprünge sind erlaubt. Bei den schwierigen Elementen ist „Helfen oder Sichern“ erlaubt.

Niveau C: Aus dem Elementenkatalog (Anhang 3) soll eine Übung mit mind. 6 Elementen, 3 davon schwierig und aus unterschiedlichen Bewegungsformen, ohne Hilfe geturnt werden.

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. Je nachdem welche Elemente ihr wählt, müsst ihr die Übung unterbrechen. Findet eine gute Lösung.»

Aufbau

Grosses Trampolin, je 1 Kasten mit 16cm Matten an den Längsenden, dünne Matten an den Längsseiten.

Material

Grosses Trampolin, ca. 8 dünne Matten, 2 Kästen, 2x 16cm Matten

Quelle	ESK (1992). <i>Lehrmittel Turnen und Sport in der Schule, Band 7 Geräteturnen</i> (6. Auflage). Bern	
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	Zeit	ca. 5min pro Testperson
	Organisation	Jeweils in 7er Gruppen. Eine Testperson demonstriert ihre Übungsfolge, die anderen Lernenden sichern! Jeweils 3 pro Längsseite. 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 (Spannung!), um alle Elemente aneinanderzuhängen. → Die schwierigen Elemente einzeln, nicht in der Übungsabfolge vorzeigen lassen (Sicherheit!). Die Lernenden wissen nicht welche Elemente auswählen. → Lehrperson gibt Übung vor oder schränkt Elementenkatalog ein.

Anhang 3: Elementenkatalog zu Trampolin (ABC)

einfache Elemente:

- Springen und anhalten
- Strecksprung mit Armführung
- Hocksprung
- Grätschsprung
- Grätschwinkelsprung
- Sprung mit 1/2 Drehung
- 10 Sprünge in Banklage (Start auf allen Vieren)
- Sitzsprung (Sprung in Sitzlage - Stand)



schwierige Elemente:

- Sprung mit 1/1 Drehung
- Banklage - Bauch - Rücken - Bank
- Sitzsprung mit 1/2 Drehung
- Sprung mit 1/2 Drehung zum Sitzsprung
- Sitzsprung, 1/2 Drehung zum Sitzsprung
- Rückensprung
- 8 Rückensprünge in Folge (Start auf dem Rücken liegend)
- Rückensprung, 1/1 Drehung zu Rückensprung
- Salto rückwärts
- Salto vorwärts
- Überschlag vorwärts



Landepositionen:

Banklage:



Bauchlage:



Rückenlage:



Sitzlage:



Bilderquellen:

Schweizerischer Turnverband (2004). *Turnsprache Terminologie*. Aarau
ESK (1978). *Lehrmittel Turnen und Sport in der Schule. Band 7 Geräteturnen*. Bern
Illi Urs (2008). *Theorieblatt Trampolin, Vertiefungsausbildung Getu+Akro*. ETH Zürich