

Γ	T
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.

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 mindesten 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 Kasten, 2x 16cm Matten

Quelle ESK (1992). Lehrmittel Turnen und Sport in der Schule, Band 7 Geräteturnen (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.

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)

Landepositionen:



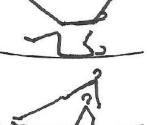


Bauchlage:



Rückenlage:

Sitzlage:



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



Bilderquellen: