

Stufe	10. - 12. Schuljahr Gymnasium
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Turnen
Kompetenz	Turnerische Elemente am Boden und an Grossgeräten vorzeigen können
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.

## Schaukelringe (C)

### Aufgabe und Durchführung

Aus dem Elementenkatalog (Anhang 2) soll eine Übung mit mind. 6 Elementen, 3 davon schwierig, geturnt werden.

### Bewertung/ Anforderung

Der Test ist bestanden, wenn alle Beobachtungspunkte erfüllt werden. Die Testperson hat 2 Versuche.

### Beobachtungspunkte



- Es werden 6 Elemente geturnt, davon 3 schwierige.
- 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. 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. Anstossen und Zwischenschaukeln ist erlaubt.»

### Aufbau

1 Ringpaar in Reichhöhe des/-r Lernenden einstellen, 2-3 dünne Matten und 16cm Matte oder Sprungkissen für Niedersprung rw, resp. Saltoabgang

### Material

Schaukelringe, dünne Matten, 16cm Matten für den Niedersprung, resp. Sprungkissen (40 cm) für Saltoabgang

### Quelle

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1978). *Lehrmittel Turnen und Sport in der Schule*. Bern: EDMZ. Band 7 - Geräteturnen Mädchen und Knaben.

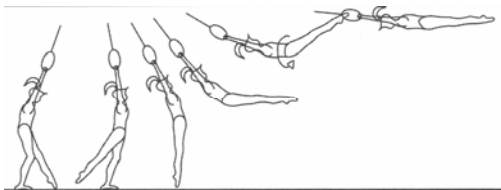
### Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 5min pro Testperson
Organisation	Eine Testperson demonstriert ihre Übungsfolge, die nächste bereitet sich vor. Ein/e Lernende/-r steht als Anstoss-Hilfe bereit. 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 6 Elemente aneinanderzuhängen. Vor allem bei vorherigem Üben. Distanz Sprungkissen! (bei Saltoabgang)

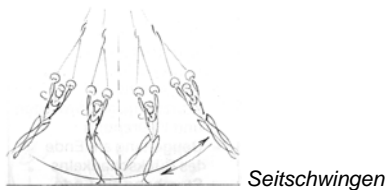
Anhang 2: Elementenkatalog zu Schaukelringe (B+C)

**einfache Elemente:**

1/2 Drehung



1/2 + 1/4 oder 3/4 Drehung zum Seitsschwingen, 3/4 zurück

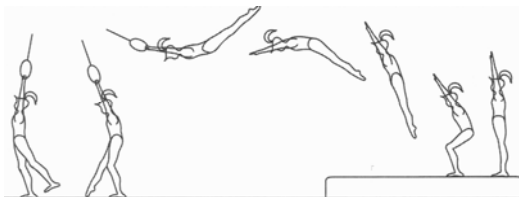


Sturzhang



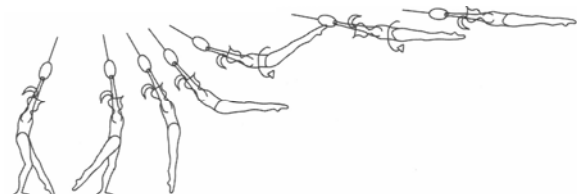
Variation:  
gegrätscht

Niedersprung rückwärts

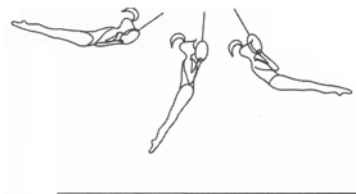


**schwierige Elemente:**

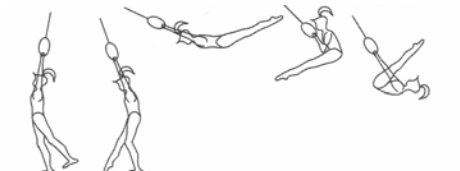
1/1 Drehung



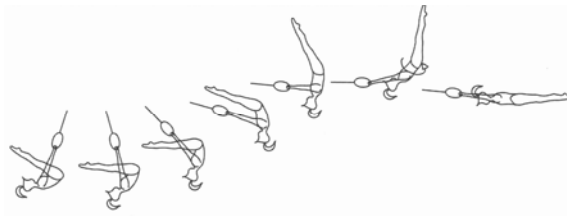
Beugehang



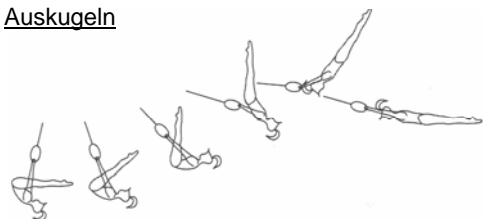
Sturzhang am Ende des Rückschaukelns



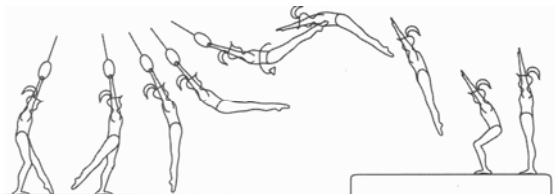
Sturzhang, abschwingen und 1/2 Drehung



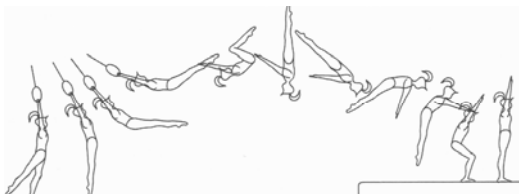
Auskugeln



1/2 Drehung zum Niedersprung



Saltoabgang (Überschlag rw zum Niedersprung)



**Bilderquellen:**

Schweizerischer Turnverband (2004). *Turnsprache Terminologie*. Aarau  
ESK (1978). *Lehrmittel Turnen und Sport in der Schule. Band 7 Geräteturnen*. Bern