**Beurteilungsblatt: Handstandüberschlag Name: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_.\_\_\_.\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kriterium** |  | 0 Pte |  | 1 Pt |  | 2 Pte |  | 3 Pte |
| **Schwierigkeitsstufe** |  |  |  | * **Stützüberschlag in die Rückenlage**
* **Langsames Überschlagen mit Partnerhilfe**
 |  | * **Überschlag mit Gerätehilfe und mit Partnerhilfe**
* **Überschlag mit Gerätehilfe (2 oder 3 Elemente) und weitem Vorgreifen mit Partnerhilfe**
 |  | * **Überschlag mit Gerätehilfe ohne Partnerhilfe**
* **Überschlag mit Gerätehilfe**
 |
| **Körperspannung** |  | Der Körper kann während des Bewegungsablaufes noch nicht kontrolliert werden. |  | Der Körper ist teilweise gespannt. Die Körperkontrolle geht phasenweise verloren. |  | Der Körper ist mehrheitlich gespannt und während des Bewegungsablaufes meistens kontrolliert. |  | Körper ist gespannt und während des gesamten Bewegungsablaufes kontrolliert. |
| **Wechsel der Posen (=Kurbet)** |  | Der Körper bleibt während der ganzen Bewegung eingerollt. |  | Nur ein Teil der Posen C+, I und C- ist sichtbar. (Häufig ist die C--Pose nicht erkennbar.) |  | Der Wechsel von der C+-Pose über die I-Pose zur C--Pose ist ansatzweise sichtbar. |  | Der Wechsel von der C+-Pose über die I-Pose zur C--Pose ist deutlich sichtbar. |
| **Landung im Stand** |  | Die Landung auf den Füssen ist nicht möglich. |  | Die Landung ist unkontrolliert und/oder hart. |  | Die Landung kann mit kleinen Auffangbewegungen kontrolliert werden. |  | Die Landung ist kontrolliert und ausgefedert. |
| **Landung in der Rückenlage** |  | Die I-Pose wird bereits vor der Landung verlassen. Der Körper rollt auf der Matte ab. |  | Die I-Pose kann nicht bis zum Schluss gehalten werden. Die Körperteile treffen leicht versetzt auf der Matte auf. |  | Die Landung erfolgt in der gespannten I-Pose. Fersen, Hüfte und Schultern treffen praktisch gleichzeitig auf der Matte auf. |  | Die Landung erfolgt in absolut gespannter I-Pose. Fersen, Hüfte und Schultern treffen gleichzeitig auf der Matte auf. |

**Bemerkung:** Werden Handstandüberschlag-Varianten der Schwierigkeitsstufen 2 und 3 gewählt, kann die Höchstnote 6 erreicht werden. Mit den Handstandüberschlag-Varianten der Schwierigkeitsstufe 1 kann höchstens die Note 5.5 erlangt werden.

Total Punkte:\_\_\_\_\_\_ Note:\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Note | 6 | 5.5 | 5 | 4.5 | 4 | 3.5 | 3 |
| Punkte | 12, 11 | 10 | 9, 8 | 7 | 6, 5 | 4 | < 4 |

**Notenskala:**