



Diese Übung als Film anschauen

- Geräteturnen
- Schaukelringe
- Übung 1

Übung 1 genügend, Note 4 - 4,5

Übungsbeschreibung

Aus dem Stand in den Sturzhang und wieder zurück

Anstossen zum Schaukeln

2 x Schaukeln

1/2 Drehung vorne

Zwischenschwung (1 x Schaukeln)

1/2 Drehung hinten

Weglaufen im Vorschwung

Bewertung Ausgangspunkte 70

Hilfestellungen je 5 Punkte Abzug, Ausführungsfehler 1 – 5 Punkte Abzug

Fehlende Elemente je 15 Punkte Abzug

70 Punkte Note 4.5

60 Punkte Note 4.0

50 Punkte Note 3.5

40 Punkte Note 3.0

30 Punkte Note 2.5

20 Punkte Note 2.0

10 Punkte Note 1.5



Diese Übung als Film anschauen

→ Geräteturnen

→ Schaukelringe

→ Übung 2

Übung 2 gut, Note 5

Übungsbeschreibung

Aus dem Stand in den Sturzhang und wieder zurück

Anstossen zum Schaukeln

2 x Schaukeln

Beugehang vorne und Rückschwung im Beugehang

Zwischenschwung (1 x Schaukeln)

1/2 Drehung vorne und hinten

Niedersprung am Ende des Rückschwunges

Bewertung Ausgangspunkte 85

Hilfestellungen je 5 Punkte Abzug, Ausführungsfehler 1 – 5 Punkte Abzug

Fehlende Elemente je 15 Punkte Abzug

85 Punkte Note 5.3

80 Punkte Note 5.0

70 Punkte Note 4.5

60 Punkte Note 4.0

50 Punkte Note 3.5

40 Punkte Note 3.0

30 Punkte Note 2.5



Diese Übung als Film anschauen

- Geräteturnen
- Schaukelringe
- Übung 3

Übung 3 sehr gut, Note 6

Übungsbeschreibung

Anstossen zum Schaukeln

2 x Schaukeln

1/2 oder eine ganze Drehung vorne und hinten

Beugehang vorne und Rückschwung im Beugehang

Aufschwingen in den Sturzhang vorne und Rückschwung im Sturzhang

Ab sprung vorne aus dem Sturzhang oder Saltoabgang vorne

Bewertung Ausgangspunkte 100

Hilfestellungen je 5 Punkte Abzug, Ausführungsfehler 1 – 5 Punkte Abzug

Fehlende Elemente je 15 Punkte Abzug

100 Punkte Note 6.0

90 Punkte Note 5.5

80 Punkte Note 5.0

70 Punkte Note 4.5

60 Punkte Note 4.0

50 Punkte Note 3.5

40 Punkte Note 3.0



Diese Übung als Film anschauen

- Geräteturnen
- Rotationen
- Übung 1

Übung 1 genügend, Note 4 - 4.5

Übungsbeschreibung

Abschwingen vorwärts vom Reck

Handstand abrollen vom Bock – mit Hilfe gestattet

Rolle vorwärts und Streck sprung

Rolle rückwärts

Sprungrolle auf Mattentisch (Minitramp)

Bewertung Ausgangspunkte 70

Hilfestellungen je 5 Punkte Abzug, Ausführungsfehler 1 – 5 Punkte Abzug

Fehlende Elemente je 15 Punkte Abzug

70 Punkte Note 4.5

60 Punkte Note 4.0

50 Punkte Note 3.5

40 Punkte Note 3.0

30 Punkte Note 2.5

20 Punkte Note 2.0

10 Punkte Note 1.5



Diese Übung als Film anschauen

- Geräteturnen
- Rotationen
- Übung 2

Übung 2 gut, Note 5

Übungsbeschreibung

Felgaufzug und Abschwingen vorwärts vom Reck

Handstandabrollen mit Partnerhilfe

Sprungrolle mit Strecksprung

Rolle rückwärts

Salto vorwärts auf den Mattentisch (Minitramp)

Bewertung Ausgangspunkte 85

Hilfestellungen je 5 Punkte Abzug, Ausführungsfehler 1 – 5 Punkte Abzug

Fehlende Elemente je 15 Punkte Abzug

85 Punkte Note 5.3

80 Punkte Note 5.0

70 Punkte Note 4.5

60 Punkte Note 4.0

50 Punkte Note 3.5

40 Punkte Note 3.0

30 Punkte Note 2.5



Diese Übung als Film anschauen

- Geräteturnen
- Rotationen
- Übung 3

Übung 3 sehr gut, Note 6

Übungsbeschreibung

Felgumschwung und Abschwingen vorwärts vom Reck

Handstand und Handstandabrollen

Rad mit anschließender Sprungrolle

Rolle rückwärts über den Handstand (Streuli)

Salto vorwärts auf den Mattentisch (Minitramp)

Bewertung Ausgangspunkte 100

Hilfestellungen je 5 Punkte Abzug, Ausführungsfehler 1 – 5 Punkte Abzug

Fehlende Elemente je 15 Punkte Abzug

100 Punkte Note 6.0

90 Punkte Note 5.5

80 Punkte Note 5.0

70 Punkte Note 4.5

60 Punkte Note 4.0

50 Punkte Note 3.5

40 Punkte Note 3.0