

ANFORDERUNG GRUNDKURSE TURNEN AB SS10

STG. BA SPORTWISSENSCHAFT(2 SWS)

STG. MA WIRTSCHAFTSPÄDAGOGIK, NF SPORT

STG. MA (MED.)

Studenten / Studentinnen

(gültig ab WS1617)

26.03.2019

Voraussetzung für die Teilnahme an der *Kursabschlussprüfung* (3) ist neben der **aktiven Teilnahme** am GK Turnen (80%) die **erfolgreiche Teilnahme** an einer *theoretischen Prüfung* (1) sowie die erfolgreiche *Eigenrealisation* ausgewählter Elemente und die Demonstration der zugehörigen *Hilfestellungen* (2).

1 Nachweis von Kenntnissen im Bereich Sicherheit und Methodik („Turn-Klausur“)

Im Rahmen der „Turn-Klausur“, die einmal pro Semester geschrieben werden kann, werden Sicherheitsaspekte bezüglich der Hilfestellung und des Geräteaufbaus sowie grundlegende methodische Aspekte abgefragt.

2 Demonstration ausgewählter Elemente und der zugehörigen Hilfestellungen

Die sichere Beherrschung der u. g. Elemente und Hilfestellungen werden semesterbegleitend im Rahmen des Kurses nachgewiesen. Die Elemente können mit einer bewegungsunterstützenden Hilfestellung demonstriert werden.

Boden: Handstandabrollen; Handstützüberschlag vom 5-teiligen Kasten

Ringe: Salto rw. (2 Hilfestellungen möglich)

Sprung: Hocke

Barren: Kippaufschwung; Rolle vw.

Reck: Hüftaufschwung; Hüftumschwung

3 Kursabschlussprüfung

Die Kursabschlussprüfung beinhaltet Pflichtübungen an den u. g. Geräte, bei denen die Schwierigkeit durch zusätzliche Elemente individuell gesteigert werden kann. Es müssen 5 der 6 Übungen bestanden werden.

Weiter Erläuterungen finden sich in den „Ergänzenden Prüfungskriterien“ (siehe Homepage).

Videos der Basisübungen sind auf der Homepage zu sehen.

Bewertung der Übungen

Grundsätzlich gibt es an jedem Gerät einen Prüfungsversuch. Ausnahme 1: Bei Nicht-Anerkennung eines Elementes der Basisübung ist die Übung nicht bestanden, das Element kann jedoch direkt im Anschluss einmal wiederholt werden. Ist die Wiederholung erfolgreich, ist die Übung bestanden, das Ergebnis reduziert sich jedoch um 1 Punkt. Ausnahme 2: Bei Nicht-Anerkennung eines Zusatzelementes ist ein zweiter Übungsversuch gestattet, bei dem die Note verbessert werden kann. Bei nicht Anerkennung von 2 oder mehr Basiselementen, ist ein zweiter Übungsversuch (vollst. Übung!) gestattet.

Das erreichte Ergebnis (Notenpunkte) kann erhöht werden, indem zusätzliche Elemente (ein zusätzlicher Sprung am Sprungtisch) geturnt werden (Einstufung s. u.). Dabei wird der Wert der Elemente zum erreichten Ergebnis addiert. Die Notenpunkte werden am Ende in die entsprechende Note umgewandelt.

Regelung für Frauen: Die **rot-kursiv** gedruckten Elemente werden um einen Punkt höher bewertet.

Beispiel Boden:

Basisübung + Salto vw (Wert 3 Punkte) mit insgesamt guter (11 Punkte) Ausführung ergibt ein Ergebnis für dieses Gerät von 11 Punkten + 03 Punkten (für den Salto vw.) = 14 Notenpunkte (entspricht Note 1,0).

Boden

1. Bahn:

- Rad zu beiden Seiten in die Bewegungsrichtung mit 1 Zwischenschritt
- Aufschwingen in den flüchtigen Handstand und Abrollen, Strecksprung mit ½ Drehung

2. Bahn:

- Anlauf, Sprungrolle Strecksprung mit 1/1 Drehung Sprungrolle (flüssig!), Strecksprung mit ½ Drehung, Rolle rw. durch den Hockstütz

3. Bahn:

- Anlauf Radwende Strecksprung

Balken (1,20m hoch, Sprungbrett fakultativ)

- Aufhocken
- Pferdchensprung
- Einbeinige ½ LAD
(auf dem vorderen Bein; li Bein vorne = Dr. n. li;
re Bein vorne = Dr. n. re)
- Standwaage (2 Sek.)
- Für Frauen: ½ Drehung gesprungen (vorderes Bein bleibt vorderes Bein; Drehung über offene oder geschlossene Seite möglich)
- Abgang am Ende des Balkens: Grätschwinkelsprung oder Strecksprung mit 1/1 LAD

Schaukelringe

- Aus dem Hangstand: Mehrmaliger Vor- und Rückschwung (2er Kontakt der Füße bei jedem Schwung)
- Vorschwing mit ½ LAD li (oder re), Vorschwing mit ½ LAD re (oder li)
- Vorschwing mit Heben in den Kipphang, Rückschwung im Kipphang
- Vorschwing und Felgunterschwing in den Hang, Rückschwung
- Männer: Vorschwing und Salto rw. gegrätscht in den Stand (Landungssicherung gestattet)
- Frauen: Vorschwing, Rückschwung mit Sprung in den Stand

Sprung

- Frauen: Hocke über Sprungtisch (Höhe 1,10m)
- Männer: Hocke über Sprungtisch (Höhe 1,25m)

Barren

- Angang (Frauen): Vorschwing in den Grätschsitz
- Angang (Männer): Strecksturzhang und Kippe i. d. Grätschsitz
- Frauen: Rolle vw. i. d. Grätschsitz
- Männer: Heben in den Oberarmstand, Abrollen i. d. Grätschsitz
- Rück/Vorschwing
- Rück-/Vorschwing mit jew. Grätschen
- Rückschwung und Wende in den Stand

Reck

- Hüftaufschwung
- Hüftumschwung
- Männer: Hüftunterschwing aus dem Stütz (ohne Pause)
- Frauen: s. o.; oder: nach Hüftumschwung, Vor- und Rückschwung i. d. Stand, Zwischenfedern, beidbeiniger Absprung zum Felgunterschwing in den Stand

Einstufung der zusätzlichen Elemente

Die *rot-kursiv* gedruckten Elemente werden bei Frauen um einen Punkt höher bewertet.

Boden

3	2	1	Basiselemente
<ul style="list-style-type: none"> - Salto vw./rw. - Freies Rad - Schweizer - Twist - Felgrolle mit geraden Armen - Flick-Flack - Spagatsprung mit 1/2 Dr. 	<ul style="list-style-type: none"> - Rolle rw. i. d. Handstand - Streckspr. 1,5 Dr. - Handstand 1/1 Dr. - Healy - Bogengang - <i>Handstützüberschl.</i> - Durchschlagsprung - 1/1 Dr. m Spielbein i d Horizontalen 	<ul style="list-style-type: none"> - Schrittüberschlag - <i>Kopfstand → Handstand</i> - Kopfkippe - Flick-Flack m. Hilfe - einarmiges Rad - Stern - Flugrolle → Streck +1/1 Dr. → Flugrolle - Spagat - Pferdchenspr 1/1 Dr. 	<ul style="list-style-type: none"> - Handstand - Rad li → re - Radwende - Flugrolle - Rolle rw. - Kopfstand - Standwaage - Überschlag mit Hilfe

*Hilfe = Bewegungsunterstützende Hilfe

Balken

Bemerkung:

- Werden mehrere Sprünge in direkter Folge gezeigt, erhöht sich ab dem 2. Sprung jeweils die Wertigkeit um 1 Punkt, auch bei Sprüngen aus der Gruppe der Basiselemente, außer bei Kombinationen mit dem Pferdchensprung.

3	2	1	Basiselemente
<ul style="list-style-type: none"> - Rolle vw. - Rolle vw. als Aufgang - Salto vw./rw. (ab) - Rad - Flüchtiger Handstand - 1/1 Dr. auf 1 Bein - 3/4 Dr. (oder mehr) gesprungen - Springen/ Schwingen i. d. Hdst als Aufgang (mit Brett) - Überbücken i d Stütz rl als Angang 	<ul style="list-style-type: none"> - Pistolensprung - Spagat - Rolle rw. i. d. Kniestand - Aufsprung (einb. Landung) - Hdst. Gegen den Balken (Aufgang) - freie Radwende - Spagatsprung (einbeiniger Absprung) - Bruststand als Angang 	<ul style="list-style-type: none"> - Hocksprung - Überschlag Abg. - Radwende Abg. - Stern (2 Sek.) - 1/2 Dr. gesprungen - einb. kontrolliertes Absenken zum Schwebesitz, frei halten (2 Sek.) einbeiniges auf stehen (Spielbein über dem Balken) - Aufspringen (beidbeiniger Absprung u beidb. Landung) - Spreizsprung (beidbeiniger Absprung) - Überhocken i.d. Sitz rl als Angang 	<ul style="list-style-type: none"> - 1/2 Drehung auf 1 Bein - Pferdchensprung - 1/1 Dr. (Abgang) - Grätschwinkelsprung (Abgang) -- Wechselsprung - Standwaage (2. Sek.) - Aufhocken - Auflaufen

Schaukelringe

3	2	1
	- Vorschwung mit 1/1 Dr. u. Rückschwung mit 1/1 Dr.	- 2x 1/2 Drehung beim Rückschwung - <i>Salto rw. gegrätscht mit gestreckter Hüfte</i> - Salto rw. gegrätscht mit gebeugter Hüfte (nur Frauen)

Barren

Hinweis: pro 1/2 Zwischenschwung werden 0,5 Notenpunkte abgezogen, auch wenn damit die Summe der Abzüge 2 überschreitet.

3	2	1	Basiselemente
- Schweizer - Schwung i. d. Hdst. - Handstand (2 sec.) - Unterschwingung auf die Oberarme - Langhangkippe oder Laufkippe	- Schwingen i. d. Oberarmstand (2 Sek.) - Schwungstemme vw./rw. - Oberarmkippe i. d. Stütz - Kreishocke - Wende m 1/2 Dr. zum Barren - Rolle rw.	- Taucherrolle mit 1/2 Dr. - Oberarmstand (2Sek.) - Oberarmkippe i. d. Grätschsitz - Schwungstemme vw. i. d. Grätschsitz - Winkelstütz - Kehre mit 1/2 Dr.	- Schwingen (max. ein voller Zwischenschwung) - Wende - Kehre - Rolle vw. - <i>Kippe i. d. Grätschsitz a. d. Strecksturzhang</i>

Reck

3	2	1	Basiselemente
- Stemme rw. - Langhangkippe - Schwebekippe	- Unterschwingung mit 1/2 Dr. - <i>Laufkippe</i> - <i>Fallkippe</i> - Felge vl. vw. - <i>Umspringen (Kamm- zu Ristgriff)</i> - <i>Aufzug a. d. Hang</i>	- Aufgrätschen -> Unterschwingung - Mühlumschwung - Spreizkippe - <i>Aufzug a. d. Stand</i> - Überhocken aus dem Stütz	- Aufschwung - Umschwung - Unterschwingung - <i>Unterschwingung aus dem Stütz ohne Pause</i>

Sprung

- Für den zusätzlichen Sprung wird die Ausführung (zwischen -1 und +1) zum angegebenen Wert des Sprunges addiert. Dieser Punktwert bildet in Addition mit dem Punktwert der Hocke mit Gegendrehen in der 2. Flugphase (Pflichtelement) das Ergebnis am Gerät Sprungtisch.
- Regelung Frauen:
 - o Alle Sprünge (außer Kategorie 5 Pkt) werden bei den Frauen um 0,5 Punkte höher bewertet.

5 Pkt	4 Pkt	3 Pkt	2 Pkt
Überschlag 1/2 LAD Überschlag 1/1 LAD	Überschlag Radwende	Sprungbücke	Sprunggrätsche