



Name:

Klasse:

Sportlehrkraft:

Übung	Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung	Punkte (3 aus 5)	Kürzel
1							
Gutpunkte							
2							
Gutpunkte							
3							
Gutpunkte							
4							
Gutpunkte							
5							
Gutpunkte							
						Σ	

Der Wettkampf besteht aus einem **Dreikampf** (Auswahl 3 aus 5).

Erweiterte Übung: Frei gewählte Anfangs- und Endposen sowie zusätzliche Turnelemente sind zur Vervollkommnung der Übung (außer beim Sprung) **erwünscht** und **können den Gesamteindruck verbessern**. Eine so erweiterte Übung kann bei gleichzeitig gutem Turnen der einzelnen Turnelemente über Gutpunkte honoriert werden.

Ea darf an allen fünf angebotenen Geräten geturnt werden. In die **Wertung** kommen die **drei Übungen mit der jeweils höchsten Wertung** (die beiden schwächeren Übungen werden gestrichen) Bei vier geturnten Übungen gibt es lediglich eine Streichnote.

Grundpunkte: Die Grundpunkte ergeben sich aus der **Schwierigkeitsstufe der jeweiligen Übung**. Die Grundpunktzahl ist erreicht, wenn die Übung in Grobform noch gelungen ist (ausreichend).

Gutpunkte: Es können **bis zu drei Gutpunkte** je Übung (nicht für die Miteinander-Übung) zusätzlich vergeben werden. Für die Vergabe der Gutpunkte gelten folgende Kriterien:

- 1 Gutpunkt:** Übung mit Ausführungsfehlern gelungen (befriedigend).
- 2 Gutpunkte:** (Erweiterte) Übung mit kleinen Mängeln gelungen (gut).
- 3 Gutpunkte:** Erweiterte Übung fehlerlos geturnt. Die Übung wurde in einer erweiterten Ausführung als Bewegungsverbinding sicher beherrscht (sehr gut).

Hinweis: Beim **Sprung** ist keine Übungserweiterung erwünscht. Technik, Flughöhe, Bewegungsdynamik und eine sichere, kontrollierte aktive Landung sind u. a. Kriterien für eine hohe Gutpunktzahl.

Abzüge oder Minuspunkte: Wird ein Pflichtelement der ausgewählten Übungsstufe nicht gekonnt, d. h. nicht zum Gelingen gebracht, so erfolgen entsprechend der Übungsstufe — pro nicht gekonntem Element — folgende Abzüge von der Grundpunktzahl:

- 0,5 Punkte:** Übung 1 und Übung 2
- 1 Punkt:** Übung 3 und Übung 4
- 2 Punkte:** Übung 5 bis Übung 7

- mit Hilfegebung: Übungselement wird nicht gewertet - Sicherheitsstellung am Gerät ist hingegen erlaubt.
- Das (nicht sinnvolle) **Verlassen des Gerätes** während der Übung (z. B. am Reck, Barren oder Balken) führt zum Abzug von **0,5 Punkten**.

Beim **Sprung** werden **grundsätzlich zwei Sprünge** gezeigt. Der bessere Sprung wird bewertet.

Für Jugendliche ab der Klassenstufe 10 ist auch Übung 7 möglich:

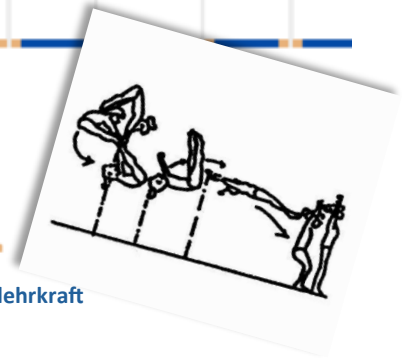
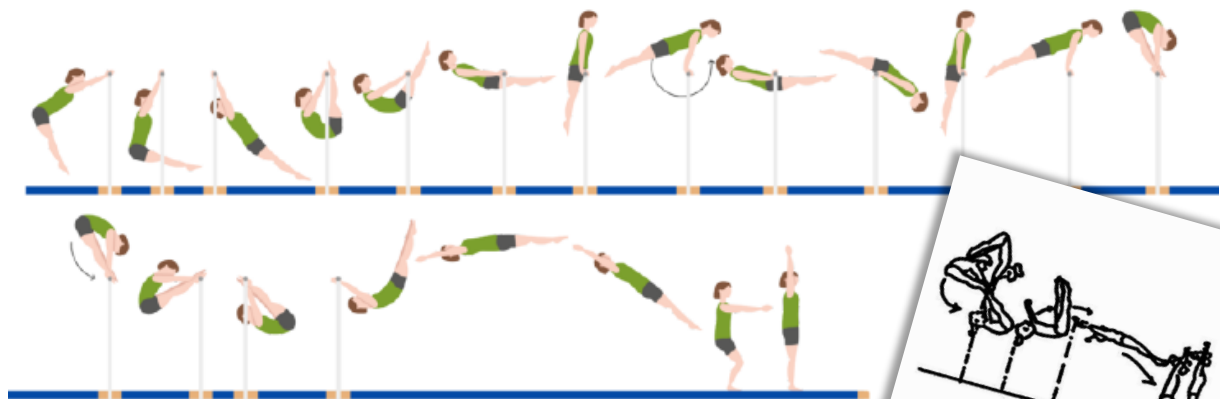
- **Boden :** • Radwende-Grätschsprung - Rückwärtsrolle durch den Handstand - Handstützüberschlag (gestreckt oder gespreizt)



Balancieren: Aufgang: Auflaufen aus dem Schrägstand (mit oder ohne Stütz einer Hand) - Flüchtiger Handstand oder Rolle vorwärts - Abgang: Handstützüberschlag mit aktiver Landung

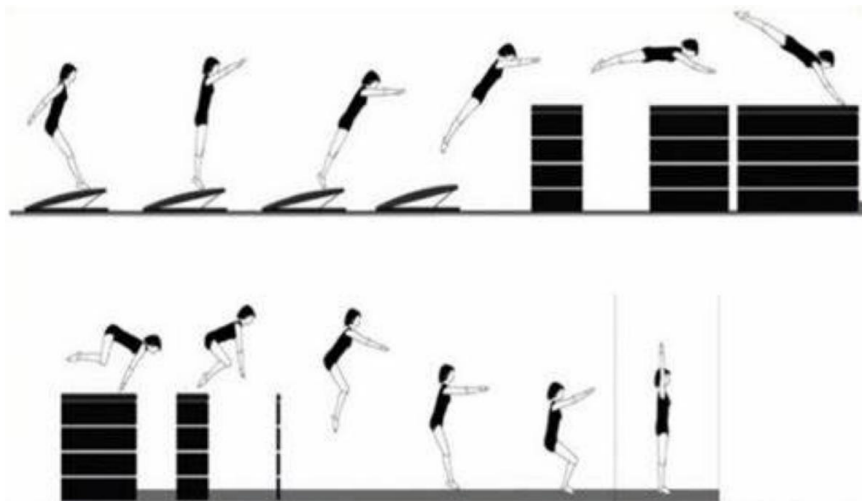


Reck/Spannbarren: (Spreiz-)Kippaufschwung – Hüftumschwung - Aufgrätschen zum Unterschwing
[Stufenbarren P8 Training](#)



Der Aufbau des Spannbarrens muss VOR den BJS Gerätturnen bei der jeweiligen Sportlehrkraft angemeldet werden

Sprung: Pferd / Kasten längs:
 Hocke



Barren: Oberarmkippe -
 Schwingstemme vorwärts in den Stütz - Kreishockwende oder Wendekehre

