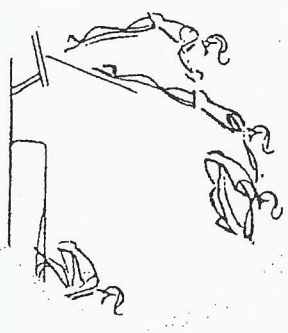
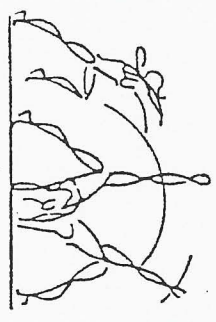
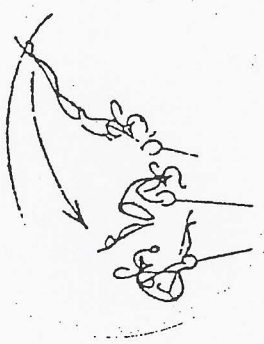
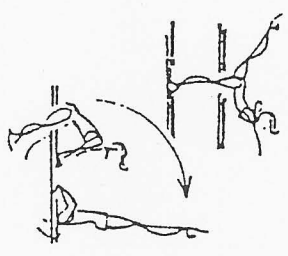
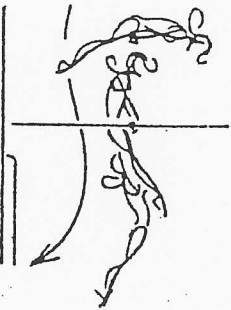


GERÄTETURNIEREN



Ziele

Die Schülerinnen und Schüler zeigen an den Geräten eine möglichst schwierige Abfolge von angebotenen Bewegungsabläufen in guter Haltung harmonisch und sicher vor.

Gestaltung

Jede Übung besteht aus einem Eingangsteil (1. Spalte), Mittelteil (2. Spalte) und einem Ausgangsteil (3. Spalte). Zur Auswahl stehen leichte (L), mittelschwierige (M) und schwierige (S) Elemente.

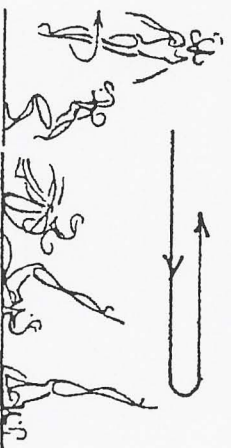
Die Schülerinnen und Schüler kombinieren nach eigener Wahl.

BODENTURNEN



Aus Anlauf Schlussprung zur Kauerstellung und Rolle vorwärts

2



Strecksprung mit 1/2 Drehung, Senken zur Kerze Abrollen vorwärts

2



Schritt zur Standwaage und Rolle vorwärts zum Strecksprung

2



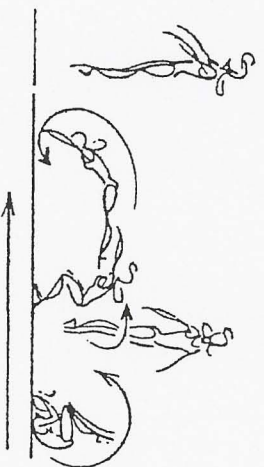
Aus Anlauf Schlusshupf zur Sprungrolle

3



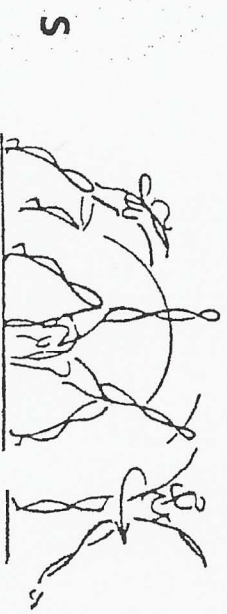
Hüpfer zum Handstand an der Wand, Beine nacheinander senken (evtl. Strecksprung mit halber Drehung)

3



Rolle rückwärts, 1/2 Drehung zur Sprungrolle und Strecksprung

3



Hüpfer zum Rad seitwärts, 1/4 Drehung vorwärts

4



Hüpfer zum Handstand und Abrollen vorwärts, Strecksprung

4



Rolle rückwärts durch den Handstand (Streuli)

4

Max. 20 Punkte

Haltungszuschlag: Pro Feld 2 Punkte (Total 6 Punkte)

Übungsfuss: 2 Punkte

Total 8 Punkte

SPRUNGFOLGE

L

Sprungbrett, Bock quer (mind. 3. Loch):
Grätsche

2

Sprungbrett, Kasten längs (4 Elemente):
Hocke zum Kniestand oder zur Kauerstellung,
Schritt zum Strecksprung, weiche Landung

2

Minitramp: Strecksprung mit Anhocken (Päckli),
weiche Landung

2

M

Sprungbrett, Bock quer (mind. 3. Loch):
Hocke

3

Sprungbrett, Kasten längs (4-5 Elemente):
Hocke zur Kauerstellung und Abgrätschen

3

Minitramp: Grätschwinkelsprung, weiche Landung

3

S

Sprungbrett, Bock längs (mind. 3. Loch):
Hocke

4

Sprungbrett, Kasten längs (5 Elemente):
Hocke zur Kauerstellung, Schulterklippe

4

Minitramp, Kasten quer (5 Elemente):
Hochwende, weiche Landung

4

Max. 20 Punkte

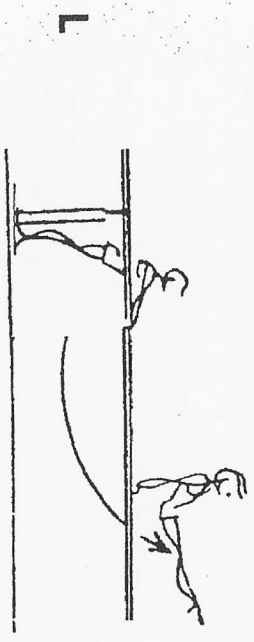
Haltungszuschlag: Pro Feld 2 Punkte (Total 6 Punkte)

Übungsfluss: 2 Punkte



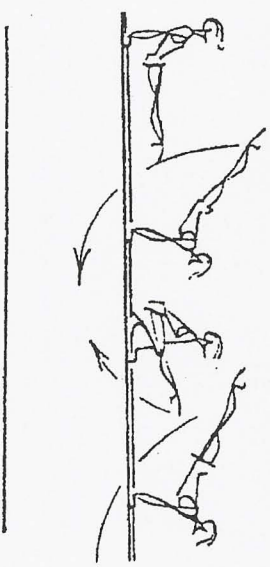
Total 8 Punkte

BÄRREN



Innenquerstand, Sprung zum Stütz und Schwingen (2x vor und zurück)

2



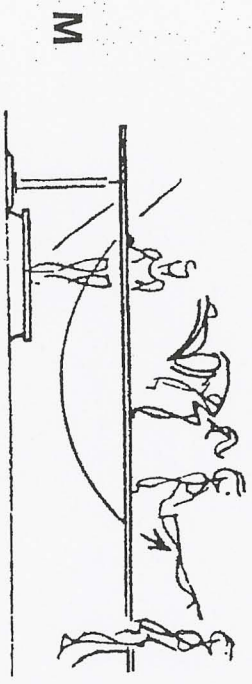
Zwischenschwung zum einbeinigen Hockstand

2



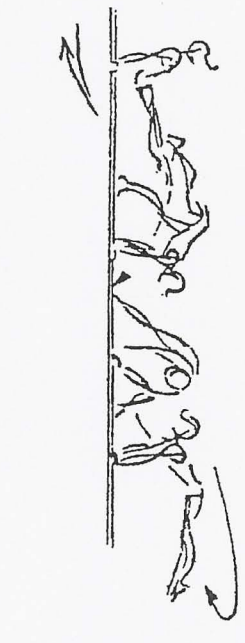
Zwischenschwung zur Wende hinten und Rolle vorwärts

2



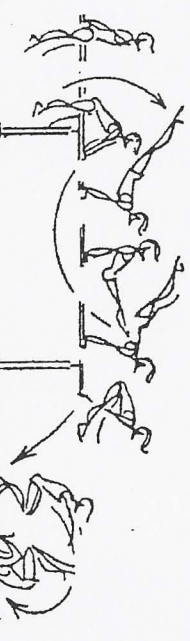
Aussenseitstand auf Schwedenkastendeckel: Einwenden gehockt zum Grätschsitz vor den Händen

3



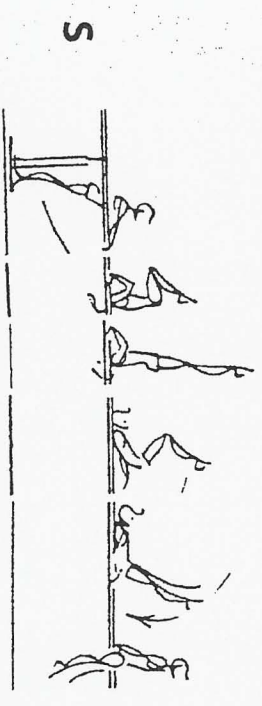
Zwischenschwung zum Aufsetzen des rechten, dann des linken Fusses auf den linken Holm zum Grätschstand, Wende

3



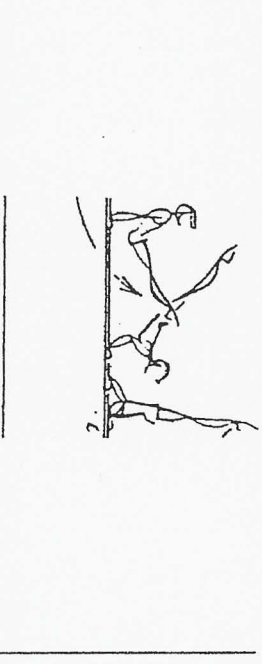
Vorschwung zum Grätschsitz, Vorgeifen und Zwischenschwung zum Abgrätschen am Barrendeckel, Rolle vorwärts

3



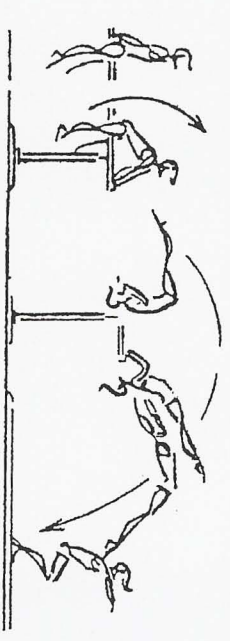
Sprung zum Schulterstand gestreckt oder gehockt: Überrollen zum Grätschsitz vor den Händen

4



Zwischenschwung zum Schulterstand, senken rückwärts

4



Vorschwung zum Grätschsitz, Knickstützüberschlag aus Grätschsitz oder nach Zwischenschwung

4

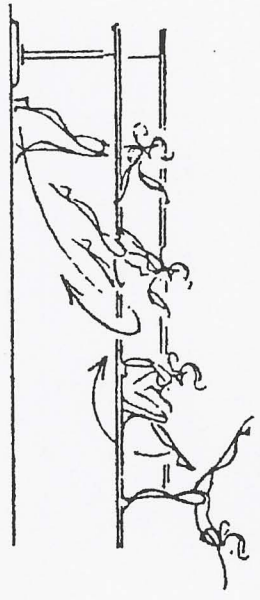
Max. 20 Punkte

Haltungszuschlag: Pro Feld 2 Punkte (Total 6 Punkte)

Übungsfluss: 2 Punkte

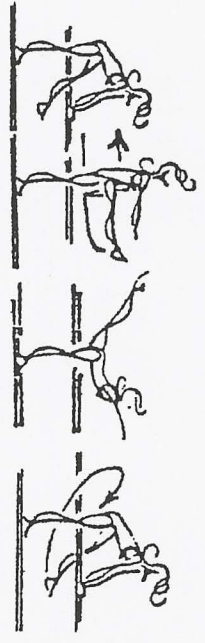
Total 8 Punkte

STUFENBAREN



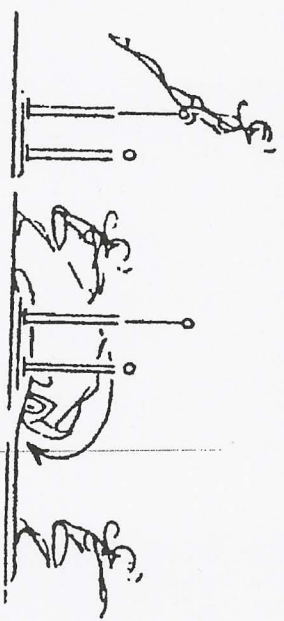
L
Innenquerstand: Vorschwung zum Aussenquersitz, Aufschwingen zur Standwaage

2



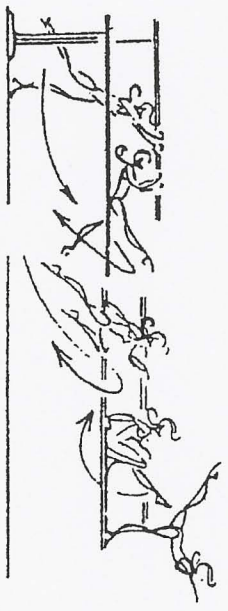
M
Kreisen eines Beines über den hohen Holm, Überspreizen zum Stütz am hohen Holm

2



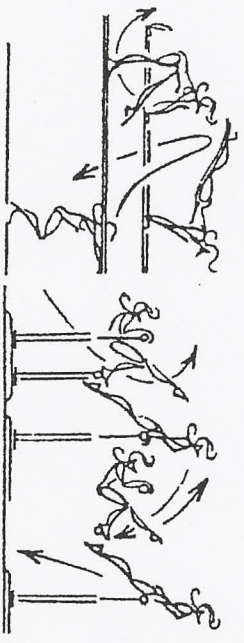
S
Niedersprung rückwärts zur Kauerstellung und Rolle vorwärts

2



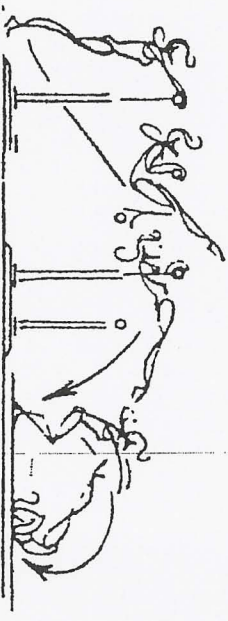
M
Ausßenquerstand: Scherenkehre zum Ausßenquersitz, Aufschwingen zur Standwaage

3



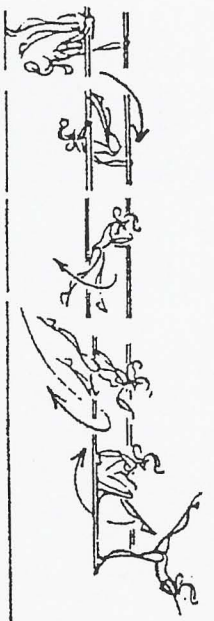
M
Wende über den hohen Holm, 1/4 Drehung, Hüftaufschwung, Hüftabschwung, Hüftaufschwung

3



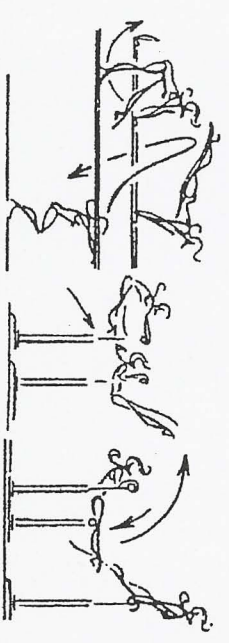
M
Niedersprung rückwärts, Unterschwung mit oder ohne Fussaufsetzen zur Rolle vorwärts

3



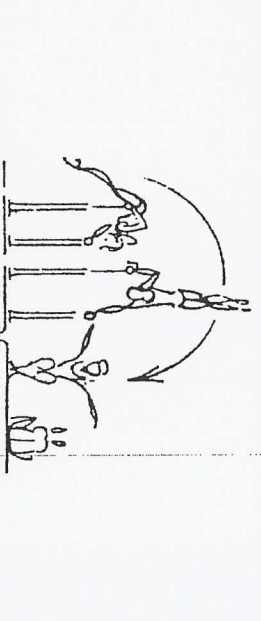
S
Innenquerstand, Ellgriff: Rolle vorwärts zum Ausßenquersitz, Aufschwingen zur Standwaage

4



S
Wende über den hohen Holm, 1/4 Drehung, Eingrätschen zum Liegehang, 1-2 mal federn und Hüftaufschwung zum Stütz

4



S
Hochwende und Rolle vorwärts

4

Max. 20 Punkte

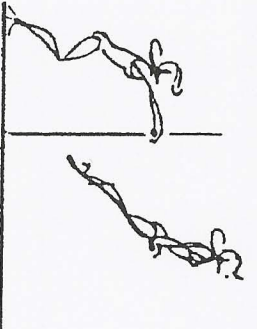
Haltungszuschlag: Pro Feld 2 Punkte (Total 6 Punkte)

Übungsfluss: 2 Punkte

Total 8 Punkte

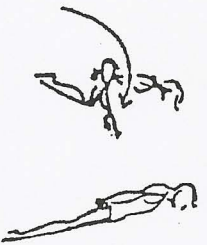
RECK

L



Seitstand: Sprung zum Stütz

2



Überspreizen der Beine zum Sitz

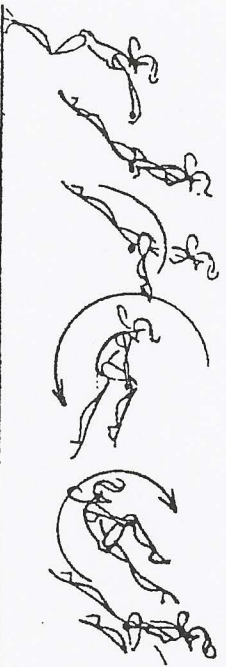
2



Senken rückwärts und Rolle vorwärts

2

M



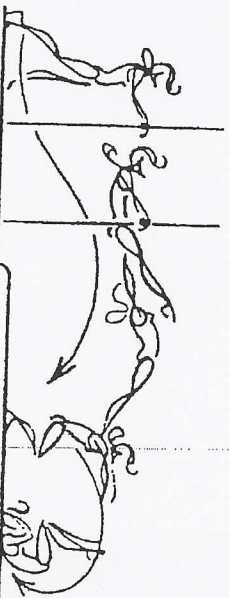
Seitstand: Sprung zum Stütz, Überspreizen, Knieabschwung, Knieaufschwung, Überspreizen zum Stütz

3



Hüftumschwung rückwärts gehockt (evtl. Überspreizen zum Sitz)

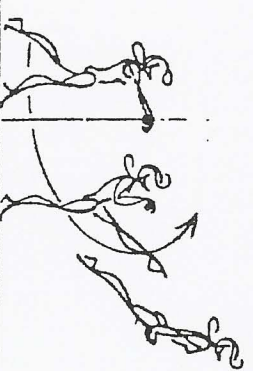
3



Niedersprung rückwärts, Unterschwung aus dem Stand und Rolle vorwärts

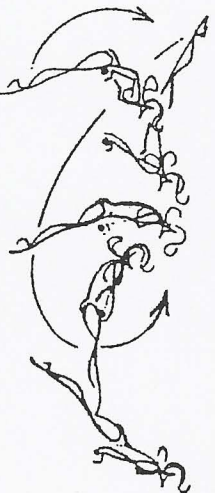
3

S



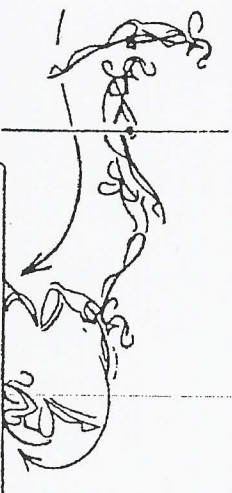
Seitstand: Hüftaufschwung gestreckt aus
Vorschrittsstellung zum Stütz

4



Hüftumschwung rückwärts gestreckt

4



Unterschwung aus dem Stütz und Rolle vorwärts

4

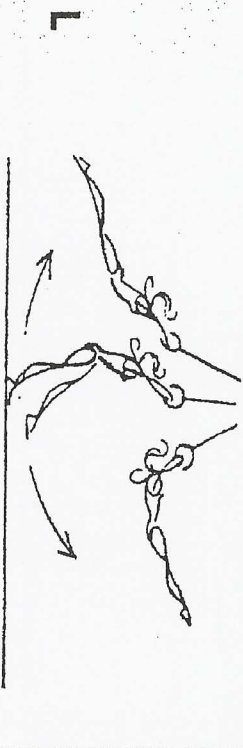
Max. 20 Punkte

Haltungszuschlag: Pro Feld 2 Punkte (Total 6 Punkte)

Übungsfluss: 2 Punkte

Total 8 Punkte

SCHAUKELRINGE



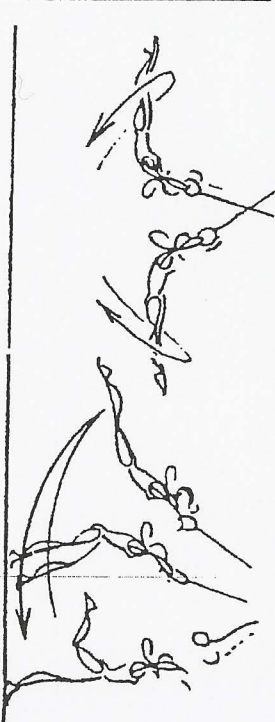
3 maliges Schaukeln

2



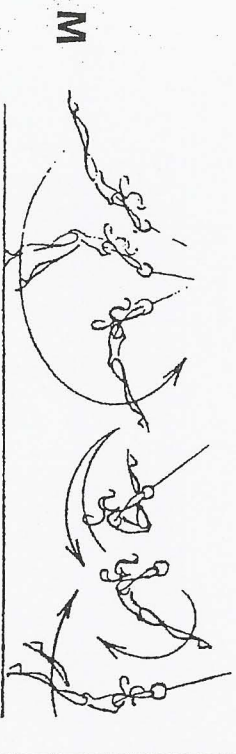
Beim 4. Vorschaukeln 1/2 Drehung zum Vorschaukeln, 1/2 Drehung zum Vorschaukeln

2



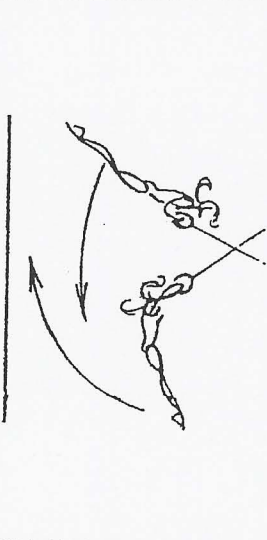
Zwischenschwung, 1/2 Drehung hinten zum Rückschaukeln, 1/2 Drehung hinten zum Zwischenschaukeln und Weglaufen

2



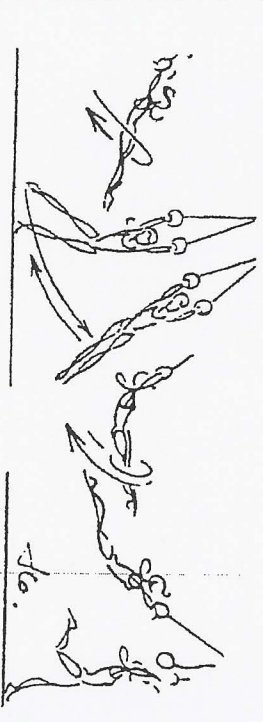
Nach dem 3. Vorschaukeln Zwischenschaukeln im Sturzhang oder Hocksturzhang, Abschwingen zum Rückschaukeln (evtl. Zwischenschaukeln)

3



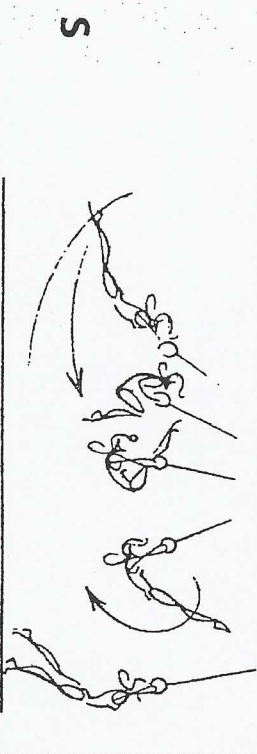
Aufschwingen zum Vor- oder Rückschaukeln im Beugehang, Senken zum Rück- oder Vorschaukeln

3



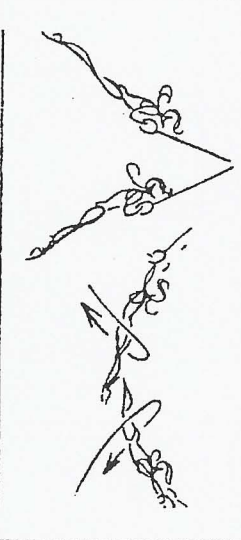
1/2 Dr. zum Vorschaukeln, 1/4 Drehung auf die gleiche Seite, Zwischenschaukeln seitwärts und 3/4 Drehung zum Zwischenschaukeln und Weglaufen

3



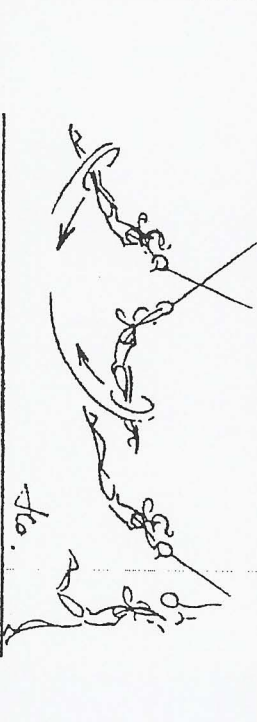
Nach dem 3. Rückschaukeln Aufschwingen zum Vorschaukeln im Sturzhang, Abschwingen zum Rückschaukeln (evtl. Zwischenschaukeln)

4



Aufschwingen zum Vorschaukeln im Beugehang, 1/2 Dr. zum Vorschaukeln, 1/2 Drehung zum Vorschaukeln

4



Ganze Drehung zum Vor- oder Rückschaukeln, ganze Drehung zum Rück- oder Vorschaukeln, Zwischenschaukeln und Weglaufen

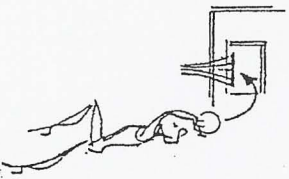
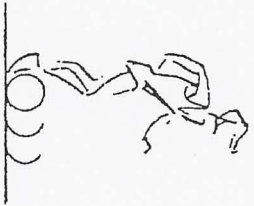
4

Max. 20 Punkte

Haltungszuschlag: Pro Feld 2 Punkte (Total 6 Punkte)

Übungsfluss: 2 Punkte

Total 8 Punkte



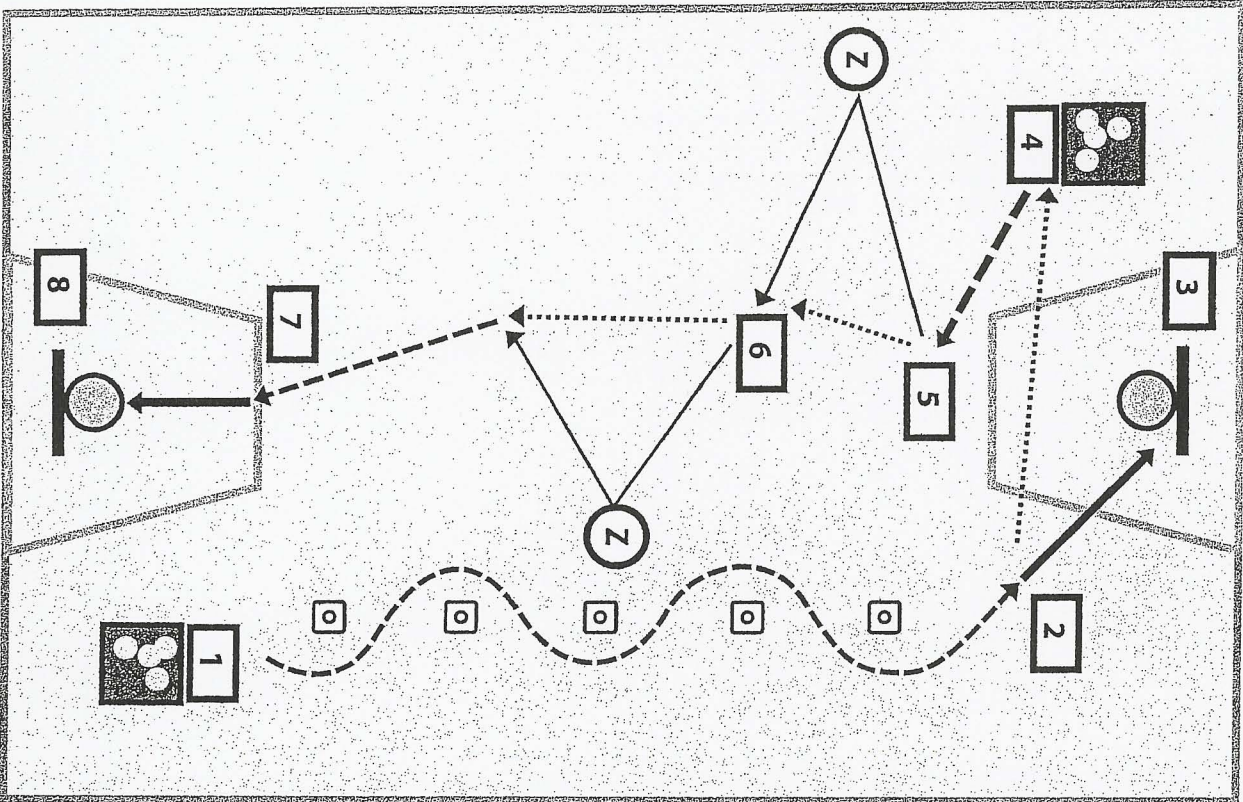
Spiel: TECHNIK

Die Schülerinnen und Schüler setzen die vorgegebenen Spielelemente in 2 Parcours ihrer Wahl technisch korrekt um und erzielen innerhalb einer Zeitlimite die maximale Trefferzahl.

Sportspiele - Testparcours

Die Schülerinnen und Schüler wählen aus den angebotenen Testparcours zwei aus:

- Basketball - Testparcours
- Fussball - Testparcours
- Handball - Testparcours
- Unihockey - Testparcours
- Volleyball - Testparcours



Platzbedarf
Turnhalle

- Material (gemäss Zeichnung)**
- 2 Basketballkörbe
 - 5 Hütchen
 - 2 Ballwagen mit Basketbällen

Parcoursbeschreibung

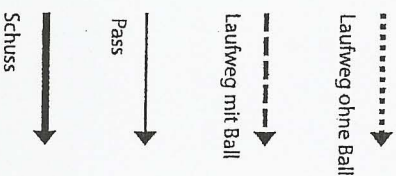
- | | Punkte |
|--|---------------|
| 1 Prellen um Hütchen ohne Unterbruch mit Handwechsel mit Ballabdeckung | 1 |
| 2 Takt Korbleger von der besseren Seite | 2 |
| 3 Treffer | 1 |
| 4 Basketball aus dem Ballwagen nehmen, Dribbling | 1 |
| 5 Stoppschritt, Bodenpass zu Zuspielder "Z" (Distanz ca. 4m) und Zuspieldfangen, Dribbling | 1 |
| 6 Pass aus dem Dribbling zum Zuspielder "Z" (Distanz ca. 4m) und Zuspieldfangen, Dribbling | 1 |
| 7 Stoppschritt oder Laufstopp auf der Trapezlinie, Standwurf | 2 |
| 8 Treffer | 1 |

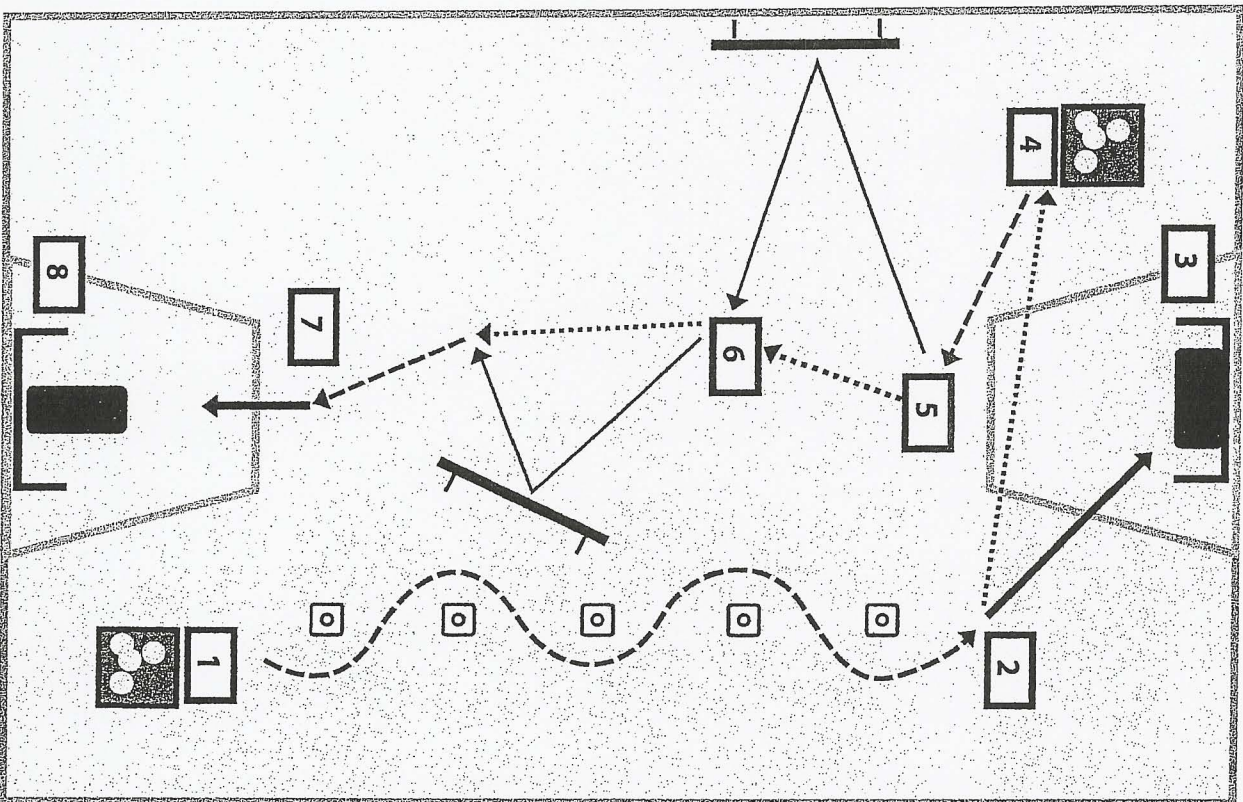
Durchführung: 2 Durchgänge

Zeitlimite:

Abzug bei Zeitüberschreitung:

max 20
40 Sek.
pro 5 Sek. 1 Pkt.





Platzbedarf

Turnhalle

Material (gemäss Zeichnung)

- 2 Handballtore
- 2 Schwedenkasten (5 Elemente)
- 5 Malstäbe
- 2 Ballwagen mit Fussbällen
- 2 Langbänke

Parcoursbeschreibung

Punkte

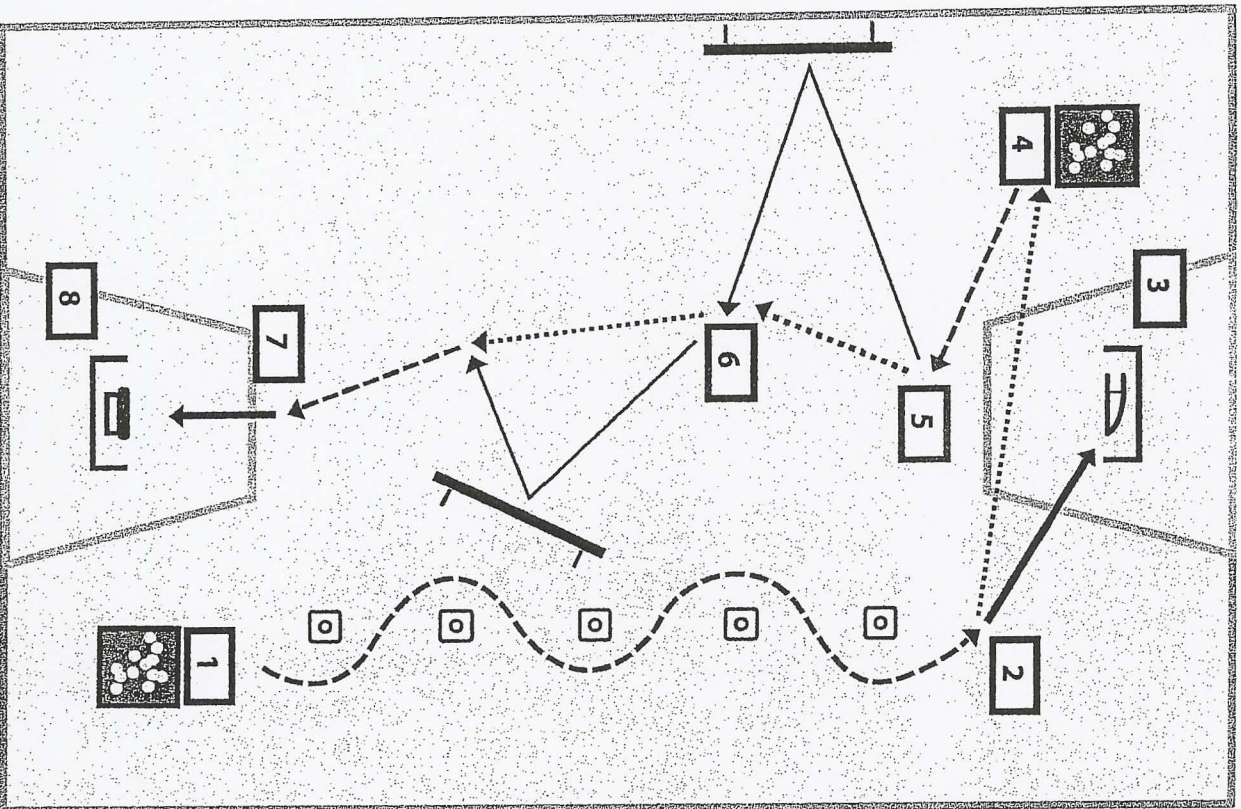
- 1 Dribbling ohne Unterbruch um Malstäbe mit Ballabdeckung 1
- 2 Innenristschuss ausserhalb des Handballtorraums 2
- 3 Treffer an Schwedenkasten längs vorbei ins Handballtor 1
- 4 Fussball aus dem Ballwagen nehmen, Dribbling
- 5 Pass an Langbank und annehmen (Distanz ca. 4m), Dribbling 1
- 6 Pass an Langbank und annehmen, Dribbling 1
- 7 Aussernist- oder Vollristschuss ausserhalb des Handballtorraums 2
- 8 Treffer an Schwedenkasten längs vorbei ins Handballtor 1

Durchführung: 2 Durchgänge

Zeitlimite:

Abzug bei Zeitüberschreitung:

max 20
60 Sek.
pro 10 Sek. 1 Pkt.



Platzbedarf

Turnhalle

Material (gemäss Zeichnung)

- 2 Unihockeytore
- 1 Reuterbrett
- 1 Schwedenkastenoberteil
- 2 Langbänke
- 5 Hütchen
- 2 Ballwagen mit Unihockeybällen

Parcoursbeschreibung

Punkte

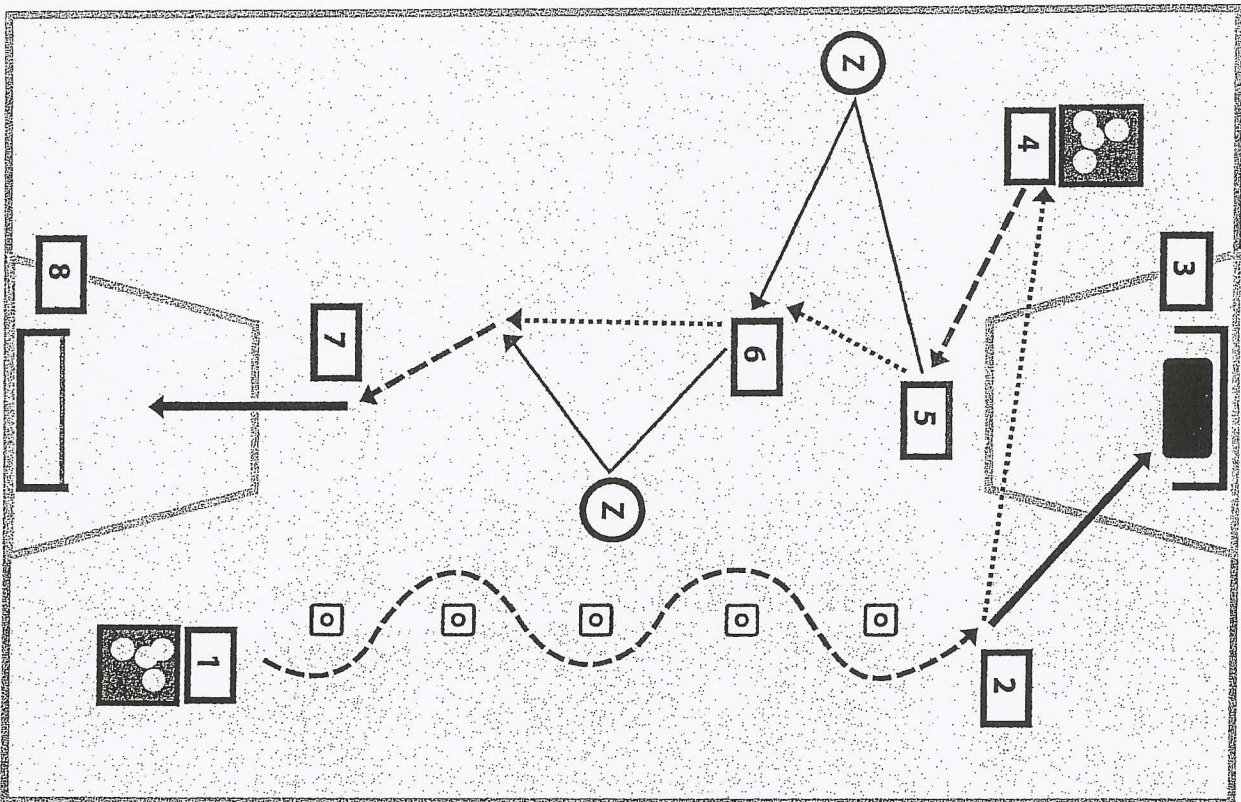
- 1 Dribbling um Hütchen ohne Unterbruch mit Ballabdeckung 1
- 2 Gezogener Schuss aufs Tor ausserhalb des Handballtorraums 2
- 3 Treffer an Reuterbrett (quer aufgestellt) vorbei ins Tor 1
- 4 Ball aus dem Ballwagen nehmen, Dribbling
- 5 Pass an Langbank und annehmen (Distanz ca. 4m), Dribbling 1
- 6 Pass an Langbank und annehmen, Dribbling 1
- 7 Schlagschuss ausserhalb des Handballtorraums 2
- 8 Treffer an Schwedenkastenoberteil (hochgestellt) vorbei ins Tor 1

Durchführung: 2 Durchgänge

Zeitlimite:

Abzug bei Zeitüberschreitung:

max 20
60 Sek.
pro 10 Sek. 1 Pkt.



Platzbedarf

Turnhalle

Material (gemäss Zeichnung)

- 2 Handballtore
- 1 Schwedenkasten (5 Elemente)
- 5 Malstäbe
- 2 Ballwagen mit Handbällen
- 1 Gummiseil quer (Höhe 80cm)

Parcoursbeschreibung

Punkte

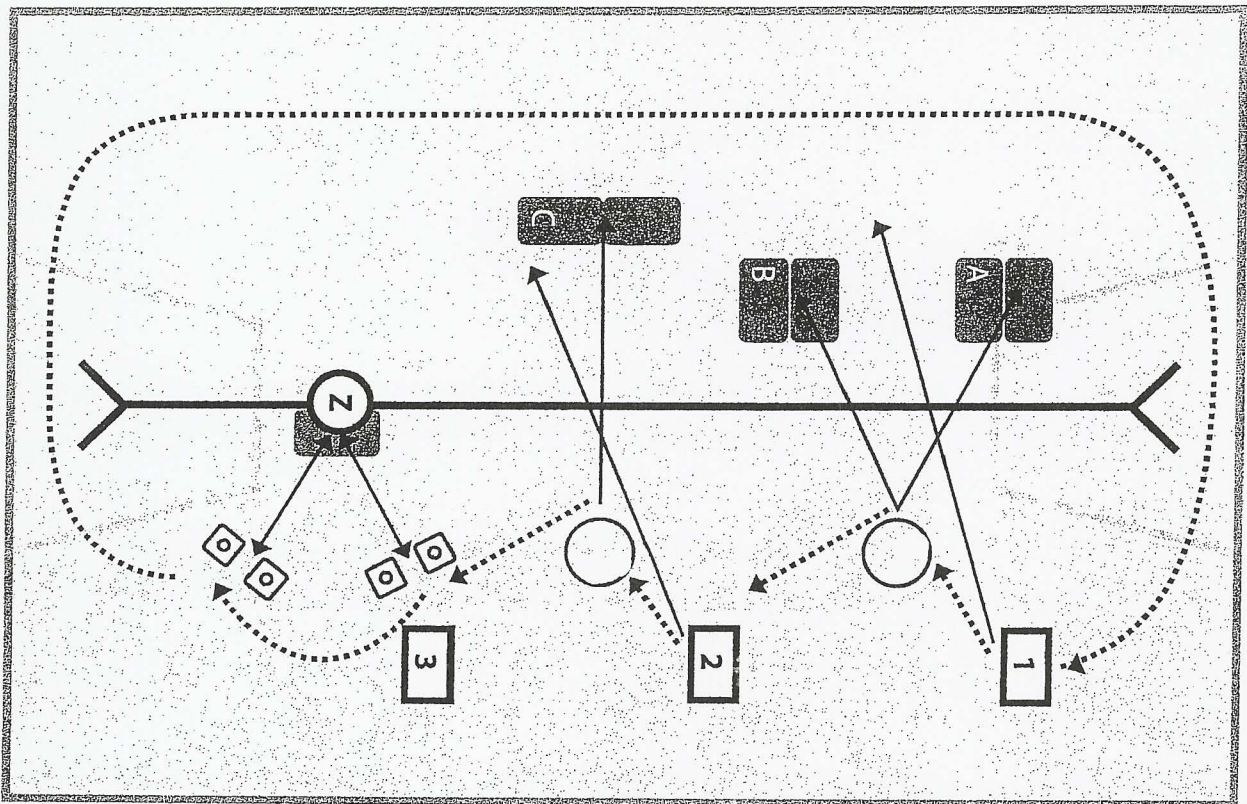
- 1 Prellen um Malstrab ohne Unterbruch mit Handwechsel mit Ballabdeckung 1
- 2 Sprungwurf ausserhalb des Torraums 2
- 3 Treffer an Schwedenkasten quer vorbei ins Handballtor 1
- 4 Handball aus dem Ballwagen nehmen, Dribbling 1
- 5 Bodenpass zu Zuspieler "Z" und fangen (Distanz ca. 4m), Dribbling 1
- 6 Pass zum Zuspieler "Z" und Zuspiel fangen, Dribbling 1
- 7 Sprungwurf ausserhalb des Torraums 2
- 8 Treffer unterhalb des Gummiseils ins Handballtor 1

Durchführung: 2 Durchgänge

Zeitlimite:

Abzug bei Zeitüberschreitung:

max 20
40 Sek.
pro 5 Sek. 1 Pkt.



Platzbedarf
Turnhalle

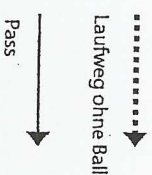
Material (gemäss Zeichnung)
1 Längsnetz
4 Malstäbe
Volleybälle
7 Matten

Parcoursbeschreibung

- | | |
|--|--|
| <p>1 Service in die andere Feldhälfte
Lauf zum Reif
Pass auf Matten A
Pass auf Matten B
Lauf zu 2</p> | <p>Punkte
1
1
1
1</p> |
| <p>2 Service in die andere Feldhälfte
Lauf zum Reif
Zwei Pässe auf Matten C
Lauf zu 3 (zwischen die zwei Malstäbe)</p> | <p>1

2 + 2</p> |
| <p>3 Zugeworfenen Ball mit Manchette zu "Z"
zurück spielen ("Z" darf Matte nicht verlassen)
Lauf zwischen die zwei anderen Malstäbe
Zugeworfenen Ball mit Manchette zu "Z"
zurück spielen.
Lauf um das Volleyballfeld zu 1</p> | <p>1

1</p> |



Durchführung: 2 Durchgänge
Zeitlimite:

max 20
keine