

# Sportlicher Leistungskatalog



## Inhalt

<b>Beurteilungsrichtlinien Leichtathletik .....</b>	<b>1</b>
Burschen .....	1
Mädchen .....	2
<b>Beurteilungsrichtlinien Schwimmen .....</b>	<b>3</b>
Burschen .....	3
Mädchen .....	4
<b>Beurteilungsrichtlinien Gerätturnen (Unterstufe mit Turn 10) .....</b>	<b>5</b>
1. Klasse.....	5
2. Klasse.....	6
3. Klasse.....	7
4. Klasse.....	8
Turn10-Übungsabfolge – Variante A .....	9
Turn10-Übungsabfolge – Variante B .....	10
<b>Praktische Vorprüfung zur Reifeprüfung .....</b>	<b>11</b>
Allgemeine Informationen.....	11
Prüfungsgebiet Gerätturnen .....	13
Allgemein .....	13
Burschen – Boden .....	14
Burschen – Barren .....	15
Burschen – Hochreck .....	16
Burschen und Mädchen - Sprung .....	17
Mädchen – Boden.....	18
Mädchen – Balken.....	19
Mädchen – Stufenbarren .....	20
Prüfungsgebiet Schwimmen .....	21
Prüfungsgebiet Leichtathletik.....	22
Prüfungsgebiet Ausdauer.....	23
Prüfungsgebiet Ballspiele .....	24
Basketball .....	24
Volleyball .....	27
Fußball Mädchen.....	31
Fußball Burschen.....	33

**Beurteilungsrichtlinien Leichtathletik**

**Burschen**

Bewerb	1. Kl.	2. Kl.	3. Kl.	4. Kl.	5. Kl.	6. Kl.	7. Kl.
<b>Lauf</b>	60 m	60 m	60 m	60/100m	100m	100 m	100 m
Sehr gut	9,7	9,5	9,3	9,1 / 13,4	13,1	12,8	12,4
Gut	9,9	9,7	9,5	9,3 / 13,7	13,4	13,1	12,8
Befriedigend	10,1	9,9	9,7	9,5 / 14,1	13,7	13,4	13,1
Genügend	über 10,1	10,1	9,9	9,7 / 14,5	14,1	13,7	13,4
<b>110m Hürde</b>							
Sehr gut				19,0	18,6	17,6	16,6
Gut	-----	-----	-----	19,7	19,3	18,3	17,3
Befriedigend				20,5	20,1	19,1	18,1
Genügend				21,4	21,0	20,0	19,0
<b>400 / 800m</b>	400m	400m	400 / 800m	400m/800m	400 / 800m	400 / 800m	400 / 800m
Sehr gut	1.16,0	1.13,0	1.10 / 3.05,0	1.07 / 3.00,0	1.05,0/2.40,0	1.02,0/2.29,0	59,0 / 2.19,0
Gut	1.19,0	1.16,0	1.13 / 3.12,0	1.09 / 3.05,0	1.07,0/2.47,0	1.04,0/2.36,0	1.01,0 / 2.26,0
Befriedigend	1.23,0	1.19,0	1.16 / 3.19,0	1.11 / 3.12,0	1.09,0/2.54,0	1.06,0/2.43,0	1.03,0 / 2.33,0
Genügend	unter 1.23,0	1.23,0	1.19 / 3.26,0	1.13 / 3.19,0	1.11,0/3.01,0	1.08,0/2.50,0	1.05,0 / 2.40,0
<b>Weitspr. m</b>	Zone	Zone	Zone	Zone	Balken	Balken	Balken
Sehr gut	4,00	4,20	4,40	4,65	5,10	5,30	5,50
Gut	3,80	4,00	4,20	4,45	4,80	5,10	5,30
Befriedigend	3,60	3,80	4,00	4,25	4,50	4,80	5,10
Genügend	unter 3,60	3,60	3,80	4,00	4,20	4,50	4,90
<b>Hochspr. m</b>							
Sehr gut	1,20	1,25	1,30	1,37	1,52	1,57	1,60
Gut	1,15	1,20	1,25	1,31	1,47	1,52	1,55
Befriedigend	1,10	1,15	1,20	1,25	1,42	1,47	1,50
Genügend	unter 1,10	1,10	1,15	1,20	1,37	1,42	1,45
<b>Kugel m</b>			3kg	3kg / 5kg	5kg	5kg	5kg
Sehr gut			8,00	9,00 7,50	8,00	9,00	10,00
Gut			7,50	8,50 7,00	7,50	8,50	9,50
Befriedigend			7,00	8,00 6,50	7,00	8,00	9,00
Genügend			6,50	7,50 6,00	6,50	7,50	8,50
<b>Speer m</b>	S-ball	S-ball	S-ball	Sb/Sp 400	600g	600g	600g
Sehr gut	34	39	44	48,0 / 28	32	35	38
Gut	31	36	41	44,0 / 25	29	32	35
Befriedigend	28	33	38	40,0 / 22	26	29	32
Genügend	unter 28	30	35	36,5 / 19	23	26	29
<b>Crosslauf</b>	1000m	2000m	3000m	3000m	4000m	4000m	4km/5km
Sehr gut	4.15	8.30	13.00	12.30	17.40	16.50	16.00/20.00
Gut	4.35	9.00	13.45	13.15	18.30	17.40	16.50/20.50
Befriedigend	4.55	9.30	14.30	14.00	19.20	18.30	17.40/21.40
Genügend	5.15	10.00	15.15	14.45	20.10	19.20	18.30/22.30
<b>Bewerb</b>	1. Kl.	2. Kl.	3. Kl.	4. Kl.	5. Kl.	6. Kl.	7./8. Kl.
Sehr Gut	über ~375P	über ~410P	über ~455P	über ~490P	über ~620P	über ~665P	über ~730P
Gut	~345	~375	~410	~455	~570	~620	~665
Befriedigend	~310	~345	~375	~410	~530	~570	~620
Genügend	unter ~310	~310	~345	~375	~500	~530	~570

**Mädchen**

Bewerb	1. Kl.	2. Kl.	3. Kl.	4. Kl.	5. Kl.	6. Kl.	7. Kl.
<b>Lauf</b>	60 m	60 m	60 m	60/100m	60/100m	100 m	100 m
Sehr gut	10,1	9,9	9,7	9,5 / 14,5	8,6 / 14,4	14,1	13,9
Gut	10,3	10,1	9,9	9,7 / 15,0	8,9 / 14,9	14,6	14,4
Befriedigend	10,5	10,3	10,1	9,9 / 15,5	9,2 / 15,4	15,1	14,9
Genügend	über 10,5	10,5	10,3	10,1 / 16,0	9,5 / 15,9	15,6	15,4
<b>100m Hürde</b>							
Sehr gut				Technik ohne Zeit	18,5	18,0	17,5
Gut					19,2	18,7	18,2
Befriedigend	-----	-----	-----		19,9	19,4	18,9
Genügend					20,6	20,1	19,6
<b>400 / 800</b>	400m	400m	400/800m	800m	400/800m	400/800m	400/800m
Sehr gut	1.16,0	1.13,0	/3.20,0	3.05	1.11,0/2.54,0	1.10,0/2.50,0	1.09,0/2.47,0
Gut	1.19,0	1.16,0	/3.27,0	3.15	1.13,3/3.01,0	1.12,3/2.57,0	1.11,3/2.54,0
Befriedigend	1.23,0	1.19,0	/3.34,0	3.25	1.16,0/3.08,0	1.15,0/3.04,0	1.14,0/3.01,0
Genügend	unter 1.23,0	1.23,0	/3.41,0	3.35	1.18,3/3.15,0	1.17,3/3.11,0	1.16,3/3.08,0
<b>Weitspr.</b>	Zone	Zone	Zone	Zone	Balken / Zone	Balken	Balken
Sehr gut	3,50	3,65	3,85	4,00	4,40	4,45	4,50
Gut	3,35	3,50	3,65	3,85	4,20	4,25	4,30
Befriedigend	3,20	3,35	3,50	3,65	4,00	4,05	4,10
Genügend	unter 3,20	3,20	3,35	3,50	3,80	3,85	3,90
<b>Hochspr.</b>							
Sehr gut	1,05	1,10	1,15	1,20	1,35	1,38	1,40
Gut	1,00	1,05	1,10	1,15	1,30	1,33	1,35
Befriedigend	0,95	1,00	1,05	1,10	1,25	1,28	1,30
Genügend	unter 0,95	0,95	1,00	1,05	1,20	1,23	1,25
<b>Kugel</b>				Kugel 3kg	Kugel 3kg	Kugel 3kg	Kugel 3kg
Sehr gut				7,50	7,80	8,10	8,50
Gut				7,00	7,30	7,60	8,00
Befriedigend				6,50	6,80	7,10	7,50
Genügend				6,00	6,30	6,60	7,00
<b>Speer</b>	S-ball	S-ball	S-ball	Sb/400g	400g	400g	400g
Sehr gut	28,5	31,0	34,0	36,5 / 18	20	22	24
Gut	25	28,5	31,0	34,0 / 16	18	20	22
Befriedigend	20	24	26,5	31,0 / 14	16	18	20
Genügend	unter 20	20	22,0	26,5 / 12	14	16	18
<b>Crosslauf</b>	1000m	2000m	2000m	2000m	3000m	3000m	3km/VM
Sehr gut	4.35	9.15	9.00	8.45	14.30	14.00	13.45/13.30
Gut	4.55	9.45	9.30	9.15	15.05	14.35	14.25/14.10
Befriedigend	5.15	10.15	10.00	9.45	15.40	15.15	15.05/14.50
Genügend	5.35	10.45	10.30	10.15	16.20	15.55	15.45/15.30
<b>Bewerb</b>	<b>1. Kl.</b>	<b>2. Kl.</b>	<b>3. Kl.</b>	<b>4. Kl.</b>	<b>5. Kl.</b>	<b>6. Kl.</b>	<b>7./8. Kl.</b>
Sehr Gut	über ~375P	über ~410P	über ~455P	über ~490P	über ~620P	über ~665P	über ~730P
Gut	~345	~375	~410	~455	~570	~620	~665
Befriedigend	~310	~345	~375	~410	~530	~570	~620
Genügend	unter ~310	~310	~345	~375	~500	~530	~570

**Beurteilungsrichtlinien Schwimmen**

**Burschen**

Bewerb	2. Kl.	3. Kl.	4. Klasse	5. Klasse	6. Klasse	7. Klasse
<b>100mBr./Rü,</b>						
Sehr gut			1.45,0	1.40,0	1.35,0	1.30,0
Gut			1.51,0	1.45,0	1.40,0	1.35,0
Befriedigend			1.57,0	1.51,0	1.45,0	1.40,0
Genügend			2.03,0	1.57,0	1.51,0	1.46,0
<b>100m Kraul</b>						
Sehr gut			1.35,0	1.27,0	1.18,0	1.12,0
Gut			1.42,0	1.34,0	1.25,0	1.18,0
Befriedigend			1.49,0	1.41,0	1.31,0	1.24,0
Genügend			1.56,0	1.48,0	1.38,0	1.31,0
<b>100m Lagen</b>						
Sehr gut			1.45,0	1.35,0	1.27,0	1.21,0
Gut			1.50,0	1.41,0	1.33,0	1.27,0
Befriedigend			1.56,0	1.48,0	1.40,0	1.33,0
Genügend			2.02,0	1.54,0	1.46,0	1.40,0
<b>25/50m Br/Rü.</b>						
Sehr gut	23,0/51,0	22,0/49,0	20,0 / 47,0	45,0	42,0	40,0
Gut	25,0/55,0	24,0/53,0	22,0 / 50,0	48,0	45,0	42,0
Befriedigend	27,0/59,0	26,0/57,0	24,0 / 54,0	52,0	48,0	44,0
Genügend	30,0/1.03,0	29,0/1.01	26,0 / 58,0	55,0	50,0	46,0
<b>50m Kraul</b>						
Sehr gut	45,0	43,0	40,0	37,0	34,0	32,0
Gut	48,0	46,0	43,0	40,0	37,0	34,0
Befriedigend	52,0	50,0	47,0	43,0	39,0	36,0
Genügend	56,0	54,0	51,0	46,0	42,0	38,0
<b>50m Delfin</b>	<b>25mKr</b>	<b>25mK</b>	<b>25mK</b>	<b>25m D/ 50m D</b>	<b>25m D/ 50m D</b>	<b>50m D</b>
Sehr gut	23,0	20,0	19,0	17,0 / 46,0	16,0 / 44,0	38,0
Gut	25,0	22,0	21,0	19,0 / 50,0	18,0 / 48,0	42,0
Befriedigend	28,0	25,0	23,0	22,0 / 54,0	21,0 / 52,0	46,0
Genügend	31,0	28,0	25,0	25,0 / 58,0	24,0 / 56,0	50,0
<b>200m Freistil</b>	<b>25mBr</b>	<b>25mBr</b>			<b>200m</b>	<b>200m</b>
Sehr gut	23,0	22,00			2.55,0	2.50,0
Gut	25,0	24,00			3.08,00	3.03,0
Befriedigend	27,0	26,00			3.21,00	3.16,0
Genügend	29,0	28,00			3.35,00	3.30,0
<b>Kraul-Freistil</b>			<b>300m</b>	<b>400m</b>	<b>400/1000m</b>	<b>1000m</b>
Sehr gut			5.35,0	7.30,00	7.20,0 / 18.05,0	17.45,0
Gut			6.00,0	7.50,00	7.40,00 / 19.10,0	18.50,0
Befriedigend			6.25,0	8.10,00	8.00,0 / 20.20,0	20.00,0
Genügend			6.50,0	8.50,00	8.30,0 / 21.20,0	21.00,0
<b>Bewerb</b>	<b>2. Kl.</b>	<b>3. Kl.</b>	<b>4. Klasse</b>	<b>5. Klasse</b>	<b>6. Klasse</b>	<b>7. Klasse</b>

**Mädchen**


Bewerb	2. Kl.	3. Kl.	4. Klasse	5. Klasse	6. Klasse	7. Klasse
<b>100m Br./Rü.</b>						
Sehr gut			1.45,0	1.42,0	1.38,0	1.35,0
Gut			1.51,0	1.48,0	1.43,0	1.41,0
Befriedigend			1.57,0	1.54,0	1.49,0	1.47,0
Genügend			2.03,0	2.00,0	1.56,0	1.54,0
<b>100m Kraul</b>						
Sehr gut			1.35,0	1.30,0	1.27,0	1.25,0
Gut			1.42,0	1.37,0	1.32,0	1.30,0
Befriedigend			1.49,0	1.43,0	1.37,0	1.35,0
Genügend			1.56,0	1.50,0	1.44,0	1.40,0
<b>100m Lagen</b>						
Sehr gut			1.45,0	1.42,0	1.36,0	1.32,0
Gut			1.50,0	1.47,0	1.41,0	1.38,0
Befriedigend			1.56,0	1.52,0	1.47,0	1.44,0
Genügend			2.02,0	1.58,0	1.54,0	1.50,0
<b>25/50m Br./Rü.</b>						
Sehr gut	23,0/51,0	22,0/49,0	20,0 / 47,0	46,0	44,0	43,0
Gut	25,0/55,0	24,0/53,0	22,0 / 50,0	48,0	46,0	45,0
Befriedigend	27,0/59,0	26,0/57,0	24,0 / 54,0	52,0	48,0	47,0
Genügend	30,0/1.03,0	29,0/1.01	26,0 / 58,0	55,0	50,0	50,0
<b>50m Kraul</b>						
Sehr gut	45,0	43,0	40,0	39,0	38,0	37,0
Gut	48,0	46,0	43,0	42,0	41,0	40,0
Befriedigend	52,0	50,0	47,0	45,0	44,0	43,0
Genügend	56,0	54,0	51,0	49,0	47,0	46,0
<b>50m Delfin</b>	<b>25mKr</b>	<b>25mK</b>	<b>25mK</b>	<b>25m / 50m D</b>	<b>25m / 50m D</b>	<b>50m D</b>
Sehr gut	23,0	20,0	19,0	18,0 / 46,0	18,0 / 44,0	42,0
Gut	25,0	22,0	21,0	20,0 / 50,0	20,0 / 48,0	46,0
Befriedigend	28,0	25,0	23,0	23,0 / 54,0	23,0 / 52,0	50,0
Genügend	31,0	28,0	25,0	26,0 / 58,0	26,0 / 56,0	54,0
<b>200m Freistil</b>	<b>25m B</b>	<b>25m B</b>				<b>200m</b>
Sehr gut	23,0	22,0				3.14,0
Gut	25,0	24,0				3.28,0
Befriedigend	27,0	26,0				3.42,0
Genügend	29,0	28,0				3.55,0
<b>Kraul-Freistil</b>			<b>300m</b>	<b>400</b>	<b>400/800m</b>	<b>800m</b>
Sehr gut			5.35,0	7.45,0	7.30,0/15.25,0	14.45,0
Gut			6.00,0	8.10,0	7.55,0/16.25,0	15.45,0
Befriedigend			6.25,0	8.40,0	8.25,0/17.25,0	16.45,0
Genügend			6.50,0	9.10,0	8.45,0/18.25,0	17.45,0
<b>Bewerb</b>	<b>2. Kl.</b>	<b>3. Kl.</b>	<b>4. Klasse</b>	<b>5. Klasse</b>	<b>6. Klasse</b>	<b>7. Klasse</b>

**Beurteilungsrichtlinien Gerätturnen (Unterstufe mit Turn 10)**

**1. Klasse**

<b>Sehr Gut</b>	<b>über 53 Pkte.</b>
<b>Gut</b>	<b>47 – 52,75 Pkte.</b>
<b>Befriedigend</b>	<b>37 – 46,75 Pkte.</b>
<b>Genügend</b>	<b>29 – 36,75 Pkte.</b>
<b>Nicht Genügend</b>	<b>unter 29 Pkte.</b>


**Boden**



1	über 14
2	12 – 13,75
3	10 – 11,75
4	8 – 9,75
5	unter 8

**Pflicht f. Sehr gut:** Handstand  
**Pflicht:** Kopfstand


**Reck**



1	über 14
2	12 – 13,75
3	10 – 11,75
4	8 – 9,75
5	unter 8

**Pflicht f. Sehr gut:** Hüftumschwung vl.rw.  
**Pflicht:** Hüftaufschwung


**Barren**



1	über 13
2	11 – 12,75
3	9 – 10,75
4	7 – 8,75
5	unter 7

**Pflicht f. Sehr gut:** 4 Schwünge  
**Pflicht:** Vorschwung i. d. Grätschsitz


**Sprung**



1	über 12
2	10 – 11,75
3	8 – 9,75
4	6 – 7,75
5	unter 6

**Pflicht f. Sehr gut:** Grätsche quer  
**Pflicht:** Flanke

**Balken**




1	über 13
2	11 – 12,75
3	9 – 10,75
4	7 – 8,75
5	unter 7

**Pflicht f. Sehr gut:** Standwaage  
**Pflicht:** Pferdchensprung

2. Klasse

<b>Sehr Gut</b>	<b>über 57 Pkte.</b>
<b>Gut</b>	<b>49 – 56,75 Pkte.</b>
<b>Befriedigend</b>	<b>41 – 48,75 Pkte.</b>
<b>Genügend</b>	<b>33 – 40,75 Pkte.</b>
<b>Nicht Genügend</b>	<b>unter 33 Pkte.</b>


**Boden**



1	über 15
2	13 – 14,75
3	11 – 12,75
4	9 – 10,75
5	unter 9

**Pflicht f. Sehr gut:** Radwende (Rondat)  
**Pflicht:** Rad


**Reck**



1	über 15
2	13 – 14,75
3	11 – 12,75
4	9 – 10,75
5	unter 9

**Pflicht f. Sehr gut:** Mühle oder Hocke  
**Pflicht:** Hüftauf und –umschwung


**Barren**



1	über 14
2	12 – 13,75
3	10 – 11,75
4	8 – 9,75
5	unter 8

**Pflicht f. Sehr gut:** Rolle vw.  
**Pflicht:** 4 Schwünge


**Sprung**



1	über 13
2	11 – 12,75
3	9 – 10,75
4	7 – 8,75
5	unter 7

**Pflicht f. Sehr gut:** Hocke quer  
**Pflicht:** Grätsche quer

**Balken**



1	über 14
2	12 – 13,75
3	10 – 11,75
4	8 – 9,75
5	unter 8


**Pflicht f. Sehr gut:** Rolle vw (Minibalken)  
**Pflicht:** Standwaage



### 3. Klasse

<b>Sehr Gut</b>	<b>über 61 Pkte.</b>
<b>Gut</b>	<b>53 – 60,75 Pkte.</b>
<b>Befriedigend</b>	<b>45 – 52,75 Pkte.</b>
<b>Genügend</b>	<b>37 – 44,75 Pkte.</b>
<b>Nicht Genügend</b>	<b>unter 37 Pkte.</b>


**Boden**



1	über 16
2	14 – 15,75
3	12 – 13,75
4	10 – 11,75
5	unter 10

**Pflicht f. Sehr gut:** Handstützüberschlag  
**Pflicht:** Radwende (Rondat)


**Reck**



1	über 16
2	14 – 15,75
3	12 – 13,75
4	10 – 11,75
5	unter 10

**Pflicht f. Sehr gut:** Spreizkippe  
**Pflicht:** Sitzumschwung


**Barren**



1	über 15
2	13 – 14,75
3	11 – 12,75
4	9 – 10,75
5	unter 9

**Pflicht f. Sehr gut:** Stemme vw.  
**Pflicht:** Kippe i. d. Grätschsitz


**Sprung**



1	über 14
2	12 – 13,75
3	10 – 11,75
4	8 – 9,75
5	unter 8

**Pflicht f. Sehr gut:** Hocke lang  
**Pflicht:** Radwende

**Balken**




1	über 15
2	13 – 14,75
3	11 – 12,75
4	9 – 10,75
5	unter 9

**Pflicht f. Sehr gut:** Rad/Handstand (Üb.)  
**Pflicht:** Rolle (Üb.)

### 4. Klasse

<b>Sehr Gut</b>	<b>über 65 Pkte.</b>
<b>Gut</b>	<b>57 – 64,75 Pkte.</b>
<b>Befriedigend</b>	<b>49 – 56,75 Pkte.</b>
<b>Genügend</b>	<b>41 – 48,75 Pkte.</b>
<b>Nicht Genügend</b>	<b>unter 41 Pkte.</b>


**Boden**



1	über 17
2	15 – 16,75
3	13 – 14,75
4	11 – 12,75
5	unter 11

**Pflicht f. Sehr gut:** Flick-Flack o. Salto  
**Pflicht:** Handstützüberschlag


**Reck**



1	über 17
2	15 – 16,75
3	13 – 14,75
4	11 – 12,75
5	unter 11

**Pflicht f. Sehr gut:** Lauf- o. Schwebekippe  
**Pflicht:** Spreizkippe


**Barren**



1	über 16
2	14 – 15,75
3	12 – 13,75
4	10 – 11,75
5	unter 10

**Pflicht f. Sehr gut:** Kippe i. d. Stütz  
**Pflicht:** Stemme vw.


**Sprung**



1	über 15
2	13 – 14,75
3	11 – 12,75
4	9 – 10,75
5	unter 9

**Pflicht f. Sehr gut:** Überschlag  
**Pflicht:** Radwende

**Balken**



1	über 16
2	14 – 15,75
3	12 – 13,75
4	10 – 11,75
5	unter 10

**Pflicht f. Sehr gut:** Rad/Handstand  
**Pflicht:** Rolle

## Turn10-Übungsabfolge – Variante A

NAME: \_\_\_\_\_

KLASSE: \_\_\_\_\_

### Boden



- Rolle vw.
- Wechselschritt – Schersprung
- Handstand
- Rad
- Sprung mit 1/1 Drehung od. Kopfstand
- Rolle rw,
- Radwende
- Überschlag od. Flick
- Salto vw. Od. rw.
- Standwaage od. Spagat

### Barren



- Sprung in den Stütz und Vorschwung
- 4 Schwünge
- Außenquersitz
- Vorschwung in den Grätschsitze od. Oberarmkippe in den Grätschsitze
- Rolle vw. Od. Rolle rw.
- Winkelstütz od. Grätschwinkelstütz
- Oberarmstand
- Stemme rw. od. Stemme vw.
- Kippe in den Stütz
- Abgang

### Balken



- Aufgang
- Schrittsprung oder Spagatsprung
- Arabeske (2 Sek.)
- Pferdchenhüpfer oder Schersprung
- Standwaage (2 Sek.)
- Streck-, Hock-, Grätsch(winkel), Bücksprung (alle auch als Abgang)
- Gymnastische 1/2 Drehung
- Handstand (auch flüchtig) oder einbeinige 1/1 Drehung
- Rolle vw. oder Rolle rw. oder Rad
- Abgang

### Reck



- Sprung in den Stütz od. Aufschwung
- Rückschwung aus dem Seitstütz
- Umschwung rw.
- Umschwung vw.
- Knie Ab-Auf oder zweite Kippe
- Sitzumschwung (Sitzwelle)
- Mühle
- Hüftabschwung
- Kippe
- Unterschwingung od. Hocke/Hockwende

## Turn10-Übungsabfolge – Variante B

NAME: \_\_\_\_\_

KLASSE: \_\_\_\_\_

### Boden



- Radwende
- Flick
- Salto vw. Od. rw.
- Rad
- Handstand
- Sprung mit 1/1 Drehung od. Kopfstand
- Rolle rw,
- Rolle vw.
- Wechselschritt – Schersprung
- Standwaage od. Spagat

### Barren



- Sprung in den Stütz und Vorschwung
- 4 Schwünge
- Außenquersitz
- Vorschwung in den Grätschsitze od. Oberarmkippe in den Grätschsitze
- Winkelstütz od. Grätschwinkelstütz
- Kippe in den Stütz
- Rolle vw. Od. Rolle rw.
- Oberarmstand
- Stemme rw. od. Stemme vw.
- Abgang

### Balken



- Aufgang
- Arabeske (2 Sek.)
- Pferdchenhüpfer oder Schersprung
- Schrittsprung oder Spagatsprung
- Streck-, Hock-, Grätsch(winkel),
- Bücksprung (alle auch als Abgang)
- Gymnastische 1/2 Drehung
- Standwaage (2 Sek.)
- Handstand (auch flüchtig) oder einbeinige 1/1 Drehung
- Rolle vw. oder Rolle rw. oder Rad
- Abgang

### Reck



- Kippe
- Rückschwung aus dem Seitstütz
- Umschwung rw.
- Umschwung vw.
- Knie Ab-Auf oder zweite Kippe
- Sitzumschwung (Sitzwelle)
- Mühle
- Hüftabschwung
- Sprung in den Stütz od. Aufschwung
- Unterschwingung od. Hocke/Hockwende

## Praktische Vorprüfung zur Reifeprüfung

### Allgemeine Informationen

Voraussetzung:	Eine positive Gesamtbeurteilung bei der praktischen Vorprüfung ist notwendig, dass man zur Reifeprüfung antreten darf.												
Kommissionelle Prüfung:	Besteht aus Vorsitzende (Dir. Karin Schachner), Prüfer (je nach Prüfungsgebiet) und Sportkoordinator (Manuel Brummer)												
Prüfungsgebiete:	Wahl 4 aus 5 Prüfungsgebieten: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boden- und Gerätturnen</li> <li>• Ausdauer</li> <li>• Schwimmen</li> <li>• Leichtathletik</li> <li>• Ballspiele</li> </ul>												
Zeitplan:	<p>Vormatura muss innerhalb der letzten Wochen der 7. Klasse und Anfang der 8. Klasse abgenommen werden</p> <p>Ungefäher Zeitplan:</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="padding-right: 20px;">Februar (1. Semester)</td> <td>Bekanntgabe der detaillierten Termine</td> </tr> <tr> <td>Februar (1. Semester)</td> <td>Schriftliche Anmeldung</td> </tr> <tr> <td>Ende Mai</td> <td>Gerätturnen</td> </tr> <tr> <td>Juni</td> <td>Schwimmen &amp; Ausdauer (Schwimmen)</td> </tr> <tr> <td>Juli (letzte Schulwoche)</td> <td>Leichtathletik</td> </tr> <tr> <td>Oktober</td> <td>Ausdauer (Crosslauf), Ballspiele</td> </tr> </table> <p>Die genauen Daten werden bis zum Ende des erstens Semester der 7. Klasse mitgeteilt.</p>	Februar (1. Semester)	Bekanntgabe der detaillierten Termine	Februar (1. Semester)	Schriftliche Anmeldung	Ende Mai	Gerätturnen	Juni	Schwimmen & Ausdauer (Schwimmen)	Juli (letzte Schulwoche)	Leichtathletik	Oktober	Ausdauer (Crosslauf), Ballspiele
Februar (1. Semester)	Bekanntgabe der detaillierten Termine												
Februar (1. Semester)	Schriftliche Anmeldung												
Ende Mai	Gerätturnen												
Juni	Schwimmen & Ausdauer (Schwimmen)												
Juli (letzte Schulwoche)	Leichtathletik												
Oktober	Ausdauer (Crosslauf), Ballspiele												
Anmeldungen:	<p>Bis zum Ende des ersten Semesters der 7. Klasse haben die SchülerInnen ihre (Ab)-Wahl bekanntzugeben (lt. Formblatt)</p> <p>Die Anmeldung zur Ablegung der einzelnen Teilprüfungen erfolgt bis spätestens 2 Wochen vor dem Prüfungstermin (beim Prüfer in schriftlicher Form – Anmeldeblätter für die Teilprüfungen)</p>												
Beurteilung der Teilprüfungen	<p>Bei negativen Teilbereichen eines Prüfungsgebietes:</p> <p>1 „Nicht genügend“ in einem Teilbereich = Prüfungsgebiet „Genügend“</p> <p>2 „Nicht genügend“ in einem Teilbereich = Prüfungsgebiet „Nicht genügend“</p> <p>In der Beurteilung werden keine Vorleistungen berücksichtigt!</p>												
Kompensation	Eine negative Beurteilung eines Prüfungsgebietes kann durch eine überdurchschnittliche Leistung („Sehr gut“ oder „Gut“) aus einem anderen Prüfungsgebiet kompensiert werden.												

Verhinderung zum Prüfungstermin	<p>Prüfungstermine bleiben erhalten bei:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkrankung</li> <li>• Verletzung</li> </ul> <p>Das Nichtantreten ist durch den Schularzt (Facharzt) zum Prüfungstermin zu bestätigen!</p> <p><b>Wichtig:</b> Jedes unentschuldigte Nichtantreten bedeutet den Verlust des Prüfungstermins (= Nicht genügend“!)</p> <p>Wiederholungstermine werden von den Prüfern festgesetzt. Letztmöglicher Termin: innerhalb der letzten 5 Schulwochen der 8.Klasse</p>
Beurteilungsskala	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit ausgezeichnetem Erfolg bestanden</li> <li>• Mit gutem Erfolg bestanden</li> <li>• Bestanden</li> <li>• Nicht bestanden</li> </ul>
Jahresprüfungen	Leistungen von abgewählten Prüfungsteilen sind im Rahmen von Jahresprüfungen zu erbringen!
Prüfungsgebiet Gerätturnen:	<p>4 Geräte – je nach Geschlecht:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reck/Balken</li> <li>2. Barren/ Stufenbarren</li> <li>3. Boden</li> <li>4. Kasten</li> </ol> <p>(Anforderungen und Details siehe Leistungskatalog)</p>
Prüfungsgebiet Schwimmen:	<p>3 Leistungen aus 1-3 je 1 x Wahl 50 m und 100m (A+B-Lage aus 1.u.2.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 50 m K/B/R/D</li> <li>2. 100 m K/B/R/D</li> <li>3. 100m Lagen</li> </ol> <p>(Anforderungen und Details siehe Leistungskatalog)</p>
Prüfungsgebiet Leichtathletik:	<p>4 Walleistungen aus 1 – 4</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 100 m /110 m Hürden</li> <li>2. Hochsprung/ Weitsprung</li> <li>3. Kugelstoß/Speerwurf</li> <li>4. 800 m / 400 m</li> </ol> <p>(Anforderungen und Details siehe Leistungskatalog)</p>
Prüfungsgebiet Ausdauer:	<p>2 Leistungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ♀800m / ♂1000m Freistil (Schwimmen)</li> <li>• Crosslauf (♀3000m / ♂4800m)</li> </ul> <p>(Anforderungen und Details siehe Leistungskatalog)</p>
Prüfungsgebiet Ballspiele:	<p>2 Leistungen: Volleyball, Basketball, Fussball</p> <p>(Anforderungen und Details siehe Leistungskatalog)</p>
Notenkonferenz:	<p>Bei schon vorzeitigem Feststehen: VP: „Nicht bestanden“, werden erforderliche Nebentermine festgesetzt (WS 8. Klasse)</p> <p>Ende 7. Klasse</p> <p>Weihnachten 8. Klasse</p> <p>Festlegung der Gesamtbeurteilung aus allen Prüfungsgebieten</p>

## Prüfungsgebiet Gerätturnen

### Allgemein

- ähnlich Turn 10
- maximal 10 Teile werden gewertet
- pro gültigem Teil bekommt man 1 Zusatzpunkt
- Ausnahme Hochreck: Anzahl der Teile + 10 Zusatzpunkte

Bewertung: 2/5 Technik  
2/5 Haltung  
1/5 Bewegungsfluss

### Noten Einzelgerät

	<b>6. Klasse</b>	<b>7. Klasse</b>	<b>Vormatura</b>
<b>Sehr Gut</b>	16,5 – 20,0	17,5 – 20,0	18,0 – 20,0
<b>Gut</b>	14,0 – 16,0	15,0 – 17,0	15,5 – 17,5
<b>Befriedigend</b>	11,5 – 13,5	12,5 – 14,5	13,0 – 15,0
<b>Genügend</b>	9,0 – 11,0	10,0 – 12,0	10,5 – 12,5
<b>Nicht Genügend</b>	unter 9,0	unter 10,0	unter 10,5

### Note Gesamt

	<b>6. Klasse</b>	<b>7. Klasse</b>	<b>Vormatura</b>
<b>Sehr Gut</b>	65,0 – 80,0	69,0 – 80,0	71,0 – 80,0
<b>Gut</b>	55,5 – 64,5	59,5 – 68,5	61,5 – 70,5
<b>Befriedigend</b>	45,5 – 55,0	49,5 – 59,0	51,5 – 61,0
<b>Genügend</b>	36,0 – 45,0	40,0 – 49,0	42,0 – 51,0
<b>Nicht Genügend</b>	unter 36,0	unter 40,0	unter 42,0

**Burschen – Boden**

Übung	nicht gültig
Radwende	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine berühren den Boden vor dem Lösen der Hände</li> <li>• Starkes Abweichen aus der Senkrechten</li> </ul>
Kopfstand gezogen, 2 sek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keine erkennbare Fixierung in Kopfstandposition</li> <li>• Abweichung von der gestreckten Position &gt; 45°</li> </ul>
Handstand, 2 sek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keine erkennbare Fixierung in Handstandposition</li> <li>• Abweichung von der gestreckten Position &gt; 45°</li> </ul>
Rolle rw durch den Handstütz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stark gebeugte Arme in Handstandposition</li> <li>• Abweichung von der gestreckten Position &gt; 30°</li> <li>• Abspreizen eines Beines vor Erreichen Handstandposition</li> </ul>
Sprungrolle	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kein beidbeiniger Absprung</li> <li>• nachdrücken beim Aufstehen</li> <li>• kein sichtbares abfangen mit Händen</li> </ul>
Standwaage, 2 sek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oberkörper oder Spielbein unter der Waagrechten</li> <li>• Haltedauer unter 1 sek</li> </ul>
Sprung mit 1/1 Drehung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• weniger als 3/4 Drehung; keine Landung möglich</li> </ul>
Rad li/re	<ul style="list-style-type: none"> <li>• starkes Abweichen aus der Senkrechten</li> <li>• klare Unterbrechung des Bewegungsflusses</li> </ul>
Kopfkippe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kniewinkel bei der Landung &lt; 90°</li> </ul>
Handstand mit 1/1 Drehung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mehr als 4 Kontakte; starkes Hohlkreuz</li> <li>• Drehung nicht vollendet</li> </ul>
Handstützüberschlag vw	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keine Flugphase; Kniewinkel bei der Landung &lt; 90°</li> </ul>
Flick-Flack	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kopf berührt Boden; Landung auf den Knien</li> <li>• starker Hüftwinkel in der Flugphase</li> </ul>
Salto vw	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kniewinkel bei der Landung &lt; 90°</li> </ul>
Salto rw	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kniewinkel bei der Landung &lt; 90°</li> <li>• Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten</li> </ul>
Twistsalto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• unvollendete Drehung; Dr. aus der Richtung</li> <li>• unkoordinierte/unkontrollierte Drehung</li> <li>• Kniewinkel bei der Landung &lt; 90°</li> <li>• Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten</li> </ul>
oder schwierigere Teile	



**Burschen – Barren**

Übung	nicht gültig
Laufkippe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nichterreichen der Stützposition</li> <li>• Stütz mit Unterarmen auf Holmen</li> <li>• Arme nacheinander zum Stütz</li> </ul>
Ellhangkippe	
Rückfallkippe	
Unterschwung	
Oberarmkippe in den Stütz	
Schwungstemme vw	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nichterreichen der Stützposition; Beginn des Vorschwunges mit gebeugten Armen &gt; 15°</li> </ul>
Schwungstemme rw	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nichterreichen der Stützposition; Beginn des Rückschwunges mit gebeugten Armen &gt; 15°</li> </ul>
4x Schwingen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keine Bewegungsamplitude vw wie rw; Oberkörper erreicht bei gestreckter Hüfte nicht 45° der Senkrechten</li> </ul>
Freier Grätschsitz, 2 sek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arme nicht seitlich waagrecht</li> <li>• Hüfte nicht durchgedrückt</li> </ul>
Rolle vw	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einhängen in den Ellbogen</li> </ul>
Rolle rw	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nichterreichen der Stützposition</li> </ul>
Oberarmstand	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einhängen in den Ellbogen; Haltedauer unter 1 sek</li> <li>• Ellbogen liegen am Körper an</li> </ul>
Winkelstütz, 2 sek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine unter Holmhöhe; Beine mehr als 45° gebeugt</li> <li>• Haltedauer unter 1 sek</li> </ul>
Handstand, 2 sek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fixierung unter 1 sek;</li> <li>• Abweichung von der gestreckten Position &gt; 15°</li> </ul>
Kehre mit ½ Drehung zum Gerät	<ul style="list-style-type: none"> <li>• berühren des Holmes; Oberkörper stark gebeugt</li> </ul>
Hohe Wende	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückschwung unter 120°; berühren des Holmes</li> </ul>
Kreishocke	<ul style="list-style-type: none"> <li>• berühren des Holmes</li> </ul>
Salto vw o. rw	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Landung nicht auf den Füßen; Kniewinkel &lt; 90°</li> <li>• Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten</li> </ul>
oder schwierigere Teile	

**Burschen – Hochreck**

Übung	nicht gültig
Aufschwung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abbruch der Übung</li> </ul>
Umschwung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abbruch der Übung</li> </ul>
Kippe aus dem Hang	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stütz wird nicht erreicht; Arme &gt; 90° gebeugt</li> <li>• deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung</li> </ul>
Rückfallkippe	
Zwigriffkippe	
Spreizkippe	
Stemme rw (=Schwungstemme)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stemme endet nicht im Stütz; Arme &gt; 45° gebeugt</li> <li>• Körper berührt die Stange vor Stützposition</li> </ul>
Hüftumschwung vorlings vw	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stütz wird nicht erreicht</li> <li>• deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung</li> </ul>
Spreizumschwung (=Mühle)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spreizstütz wird nicht erreicht</li> <li>• vorderes Bein hängt im Knie ein</li> </ul>
4 Schwünge	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Endposition unter 45° von der Senkrechten</li> </ul>
½ Drehung im Schwung am Gerät	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drehung unter 45° von der Senkrechten</li> <li>• grobe Abweichung d. Längsachsendrehung von 180°</li> </ul>
Riesenfelgaufschwung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stütz wird nicht erreicht</li> <li>• deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung</li> </ul>
Riesenfelge vw o. rw	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riesenfelge führt nicht durch den Handstand</li> <li>• Arme &gt; 90° / 45° gebeugt</li> </ul>
Unterschwung mit ½ Dr. v. Ger.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine Körperstreckung; Drehung unter 45° von der Senkrechten</li> <li>• keine Aufwärtsbewegung der Hüfte</li> <li>• grobe Abweichung d. Längsachsendrehung von 180°</li> </ul>
Abrissalto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kniewinkel bei der Landung &lt; 90°</li> <li>• Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten</li> </ul>
Salto rw o. vw v. d. Stange	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kein kurzes Fixieren auf der Stange</li> <li>• Kniewinkel bei der Landung &lt; 90°</li> <li>• Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten</li> </ul>
oder schwierigere Teile	

**Burschen und Mädchen - Sprung**

1 Sprung → 2x

Der bessere Sprung zählt!

<b>Kasten quer</b>		
<b>Punkte</b>	<b>Übungen</b>	<b>nicht gültig</b>
6 Punkte	Handstützüberschlag sw mit 1/2 Drehung zum Gerät	<ul style="list-style-type: none"> <li>keine mindestens ¼ Drehung in 1. Flugphasestarkes Abweichen von der Senkrechten</li> <li>Landung zu knapp am Gerät</li> </ul>
7 Punkte	Handstützüberschlag	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kopf berührt das Gerät</li> <li>Kniewinkel bei der Landung &lt; 90°</li> </ul>
<b>Kasten längs</b>		
<b>Punkte</b>	<b>Übungen</b>	<b>nicht gültig</b>
8 Punkte	Hocke	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beine i. d. 1. Flugphase nicht über d. Waagrechten</li> <li>laufen der Hände im Stütz</li> <li>durchschieben</li> </ul>
9 Punkte	Handstützüberschlag sw mit 1/2 Drehung zum Gerät	<ul style="list-style-type: none"> <li>keine mindestens ¼ Drehung in 1. Flugphase</li> <li>starkes Abweichen von der Senkrechten</li> <li>Landung zu knapp am Gerät</li> </ul>
10 Punkte	Handstützüberschlag	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kopf berührt das Gerät</li> <li>Kniewinkel bei der Landung &lt; 90°</li> </ul>
10 Punkte	Handstützüberschlag sw mit ½ Drehung vom Gerät	<ul style="list-style-type: none"> <li>keine mindestens ¼ Drehung in 1. Flugphase</li> <li>starkes Abweichen von der Senkrechten</li> <li>Drehung nicht vor der Landung beendet</li> <li>Kniewinkel bei der Landung &lt; 90°</li> </ul>
	oder schwierigere Teile	

**Mädchen – Boden**

Übung	nicht gültig
Radwende	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine berühren den Boden vor dem Lösen der Hände</li> <li>• Starkes Abweichen aus der Senkrechten</li> </ul>
Kopfstand gezogen, 2 sek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keine erkennbare Fixierung in Kopfstandposition</li> <li>• Abweichung von der gestreckten Position &gt; 45°</li> </ul>
Handstütz, 2 sek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keine erkennbare Fixierung in Handstandposition</li> <li>• Abweichung von der gestreckten Position &gt; 45°</li> </ul>
Seithandstütz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keine erkennbare Fixierung in Handstandposition</li> <li>• Abweichung von der gestreckten Position &gt; 45°</li> </ul>
Rolle rw durch den Handstütz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stark gebeugte Arme in Handstandposition</li> <li>• Abweichung von der gestreckten Position &gt; 30°</li> <li>• Abspreizen eines Beines vor Erreichen Handstandposit</li> </ul>
Sprungrolle	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kein beidbeiniger Absprung</li> <li>• nachdrücken beim Aufstehen</li> <li>• kein sichtbares abfangen mit Händen</li> </ul>
Standwaage, 2 sek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oberkörper oder Spielbein unter der Waagrechten</li> <li>• Haltedauer unter 1 sek</li> </ul>
Sprung mit 1/1 Drehung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• weniger als 3/4 Drehung; keine Landung möglich</li> </ul>
Freies Rad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aufsetzen einer Hand</li> </ul>
Rad einarmig	<ul style="list-style-type: none"> <li>• starkes Abweichen aus der Senkrechten</li> </ul>
Handstand mit 1/1 Drehung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mehr als 4 Kontakte; starkes Hohlkreuz</li> <li>• Drehung nicht vollendet</li> </ul>
Handstützüberschlag vw	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keine Flugphase; Kniewinkel bei der Landung &lt; 90°</li> </ul>
Flick-Flack	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kopf berührt Boden; Landung auf den Knien</li> <li>• starker Hüftwinkel in der Flugphase</li> </ul>
Salto vw	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kniewinkel bei der Landung &lt; 90°</li> </ul>
Salto rw	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kniewinkel bei der Landung &lt; 90°</li> <li>• Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten</li> </ul>
Bogen rw	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kopf berührt den Boden</li> </ul>
Spagat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abstand zum Boden über 10cm</li> </ul>
oder schwierigere Teile	

**Mädchen – Balken**

Übung	nicht gültig
Aufgang	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine berühren den Boden vor dem Lösen der Hände</li> <li>• Starkes Abweichen aus der Senkrechten</li> </ul>
Arabeske	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keine erkennbare Fixierung in Kopfstandposition</li> <li>• Abweichung von der gestreckten Position &gt; 45°</li> </ul>
Schersprung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• OS unter der Waagrechten</li> </ul>
Schrittsprung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Winkel zwischen OS &lt; 90°</li> </ul>
Hocksprung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• OS unter der Waagrechten</li> </ul>
2 Strecksprünge mit Beinwechsel	
Strecksprung mit ½ Drehung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drehung bei Landung nicht beendet</li> </ul>
1/1 Drehung (Pirouette)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielbein nach Drehung nicht vor Standbein gestellt</li> </ul>
Standwaage	<ul style="list-style-type: none"> <li>• OK und Spielbein unter der Waagrechten</li> </ul>
Handstütz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kein Schließen der Beine, zu kurze Fixierung, zu große Abweichung von der Senkrechten</li> </ul>
Rad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zu starke Abweichung von der Senkrechten, keine sichere Landung (mindestens mit einem Bein)</li> </ul>
Rolle vw	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kein Erreichen der Endposition (zumindest mit einem Bein)</li> </ul>
Rolle rw	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kein Erreichen der Endposition (zumindest mit einem Bein)</li> </ul>
Abgang: Radwende	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nicht über die Senkrechte geturnt, kein erkennbarer Abdruck der Hände</li> </ul>
Abgang: Handstützüberschlag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine nicht geschlossen, kein erkennbarer Abdruck der Hände</li> </ul>
Abgang: Salto vw oder rw	
oder schwierigere Teile	

**Mädchen – Stufenbarren**

Übung	nicht gültig
Aufgang	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine berühren den Boden vor dem Lösen der Hände</li> <li>• Starkes Abweichen aus der Senkrechten</li> </ul>
Hüftaufschwung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine berühren den Boden vor dem Lösen der Hände</li> <li>• Starkes Abweichen aus der Senkrechten</li> </ul>
Schwebe- / Laufkippe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stütz wird nicht erreicht; Arme &gt; 90° gebeugt</li> <li>• Körper berührt Stange vor Stützposition</li> </ul>
Spreitzkippe (auch als Aufgang)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stütz wird nicht erreicht; Arme &gt; 90° gebeugt</li> <li>• Körper berührt Stange vor Stützposition</li> <li>• Kniehangaufschwung</li> </ul>
Rückfallkippe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stütz wird nicht erreicht; Arme &gt; 90° gebeugt Körper berührt Stange vor Stützposition</li> </ul>
Liegehangkippe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stütz wird nicht erreicht; Arme &gt; 90° gebeugt</li> <li>• Körper berührt Stange vor Stützposition</li> </ul>
Mühlwelle	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spreizstütz wird nicht erreicht</li> <li>• vorderes Bein hängt im Knie ein</li> </ul>
Mühlwelle mit Aufgreifen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Endposition wird nicht erreicht</li> <li>• vorderes Bein hängt im Knie ein</li> </ul>
Schwingen mit Überhocken /-grätschen /-bücken in Liegehang	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperteil berührt Holm</li> </ul>
Unterschwung aus dem Sitz am niedrigen Holm mit ½ Drehung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keine deutlich erkennbare Aufwärtsbewegung der Hüfte</li> <li>• Drehung unter 45° von der Senkrechten</li> </ul>
Hüftumschwung vlg vw	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stütz wird nicht erreicht</li> <li>• deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung</li> </ul>
Hüftumschwung vlg rw	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stütz wird nicht erreicht</li> <li>• deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung</li> </ul>
Beidbeiniges Aufstemmen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stütz wird nicht erreicht; Arme &gt; 90° gebeugt</li> <li>• Körper berührt Stange vor Stützposition</li> </ul>
Ab-, Auffedern auf den hohen Holm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Endposition wird nicht erreicht</li> </ul>
Abwerfen vom hohen Holm	
Sitzwellabgang (Napoleon)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sturz bei Landung</li> </ul>
Grätschunterschwung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keine Aufwärtsbewegung der Hüfte</li> <li>• Sturz bei Landung</li> </ul>
Unterschwung vom hohen Holm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine Körperstreckung</li> <li>• fehlende Aufwärtsbewegung der Hüfte</li> </ul>
oder schwierigere Teile	

## Prüfungsgebiet Schwimmen

3 Leistungen, je 1 x Wahl 50 m und 100 m  
(A+B-Lage aus 1.u.2.)

- 50m K/B/R/D
- 100m K/B/R/D
- 100m Lagen

<b>Burschen</b>	
<b>100m Br./Rü.</b>	
Sehr gut	1.30,0
Gut	1.35,0
Befriedigend	1.40,0
Genügend	1.46,0
<b>100m Kraul</b>	
Sehr gut	1.12,0
Gut	1.18,0
Befriedigend	1.24,0
Genügend	1.31,0
<b>100m Lagen</b>	
Sehr gut	1.21,0
Gut	1.27,0
Befriedigend	1.33,0
Genügend	1.40,0
<b>50m Br./Rü.</b>	
Sehr gut	40,0
Gut	42,0
Befriedigend	44,0
Genügend	46,0
<b>50m Kraul</b>	
Sehr gut	32,0
Gut	34,0
Befriedigend	36,0
Genügend	38,0
<b>50m Delfin</b>	
Sehr gut	38,0
Gut	42,0
Befriedigend	46,0
Genügend	50,0
<b>200m Freistil</b>	
Sehr gut	2.50,0
Gut	3.03,0
Befriedigend	3.16,0
Genügend	3.30,0

<b>Mädchen</b>	
<b>100m Br./Rü.</b>	
Sehr gut	1.35,0
Gut	1.41,0
Befriedigend	1.47,0
Genügend	1.54,0
<b>100m Kraul</b>	
Sehr gut	1.25,0
Gut	1.30,0
Befriedigend	1.35,0
Genügend	1.40,0
<b>100m Lagen</b>	
Sehr gut	1.32,0
Gut	1.38,0
Befriedigend	1.44,0
Genügend	1.50,0
<b>50m Br./Rü.</b>	
Sehr gut	44,0
Gut	46,0
Befriedigend	48,0
Genügend	50,0
<b>50m Kraul</b>	
Sehr gut	37,0
Gut	40,0
Befriedigend	43,0
Genügend	46,0
<b>50m Delfin</b>	
Sehr gut	42,0
Gut	46,0
Befriedigend	50,0
Genügend	54,0
<b>200m Freistil</b>	
Sehr gut	3.14,0
Gut	3.28,0
Befriedigend	3.42,0
Genügend	3.55,0

## Prüfungsgebiet Leichtathletik

4 Wahlleistungen aus 1. – 4.

1. 100 m / 110 m Hürden
2. Hochsprung/ Weitsprung
3. Kugelstoß/Speerwurf
4. 800 m / 400 m

Burschen	
<b>Bewerb</b>	
<b>Lauf</b>	<b>100 m</b>
Sehr gut	12,2
Gut	12,6
Befriedigend	13,0
Genügend	13,4
<b>110m Hürde</b>	
Sehr gut	16,6
Gut	17,3
Befriedigend	18,1
Genügend	19,0
<b>400 / 800m</b>	<b>400 / 800m</b>
Sehr gut	59,0/2.19,0
Gut	1.01,0/2.26,0
Befriedigend	1.03,0/2.33,0
Genügend	1.05,0/2.40,0
<b>Weitspr. m</b>	<b>Balken</b>
Sehr gut	5,50
Gut	5,30
Befriedigend	5,10
Genügend	4,90
<b>Hochspr. m</b>	
Sehr gut	1,60
Gut	1,55
Befriedigend	1,50
Genügend	1,45
<b>Kugel m</b>	<b>Kugel 5kg</b>
Sehr gut	10,00
Gut	9,50
Befriedigend	9,00
Genügend	8,50
<b>Speer m</b>	<b>600g</b>
Sehr gut	38
Gut	35
Befriedigend	32
Genügend	29

Mädchen	
<b>Bewerb</b>	
<b>Lauf</b>	<b>100 m</b>
Sehr gut	13,9
Gut	14,4
Befriedigend	14,9
Genügend	15,4
<b>100m Hürde</b>	
Sehr gut	17,5
Gut	18,2
Befriedigend	18,9
Genügend	19,6
<b>400 / 800m</b>	<b>400 / 800m</b>
Sehr gut	1.09,0/2.47,0
Gut	1.11,3/2.54,0
Befriedigend	1.14,0/3.01,0
Genügend	1.16,3/3.08,0
<b>Weitspr. m</b>	<b>Balken</b>
Sehr gut	4,50
Gut	4,30
Befriedigend	4,10
Genügend	3,90
<b>Hochspr. m</b>	
Sehr gut	1,40
Gut	1,35
Befriedigend	1,30
Genügend	1,25
<b>Kugel m</b>	<b>Kugel 3kg</b>
Sehr gut	8,50
Gut	8,00
Befriedigend	7,50
Genügend	7,00
<b>Speer m</b>	<b>400g</b>
Sehr gut	24
Gut	22
Befriedigend	20
Genügend	18



## Prüfungsgebiet Ausdauer

2 Leistungen

- ♀800m / ♂1000m Freistil (Schwimmen)
- Crosslauf (♀3000m / ♂5000m)

Burschen	
Kraul-Freistil	1000m
Sehr gut	17.45,0
Gut	18.50,0
Befriedigend	20.00,0
Genügend	21.00,0

Mädchen	
Kraul-Freistil	800m
Sehr gut	14.45,0
Gut	15.45,0
Befriedigend	16.45,0
Genügend	17.45,0

Burschen	
Crosslauf	5000m
Sehr gut	20.00
Gut	20.50
Befriedigend	21.40
Genügend	22.30

Mädchen	
Crosslauf	3000m
Sehr gut	13.30
Gut	14.10
Befriedigend	14.50
Genügend	15.30

## Prüfungsgebiet Ballspiele

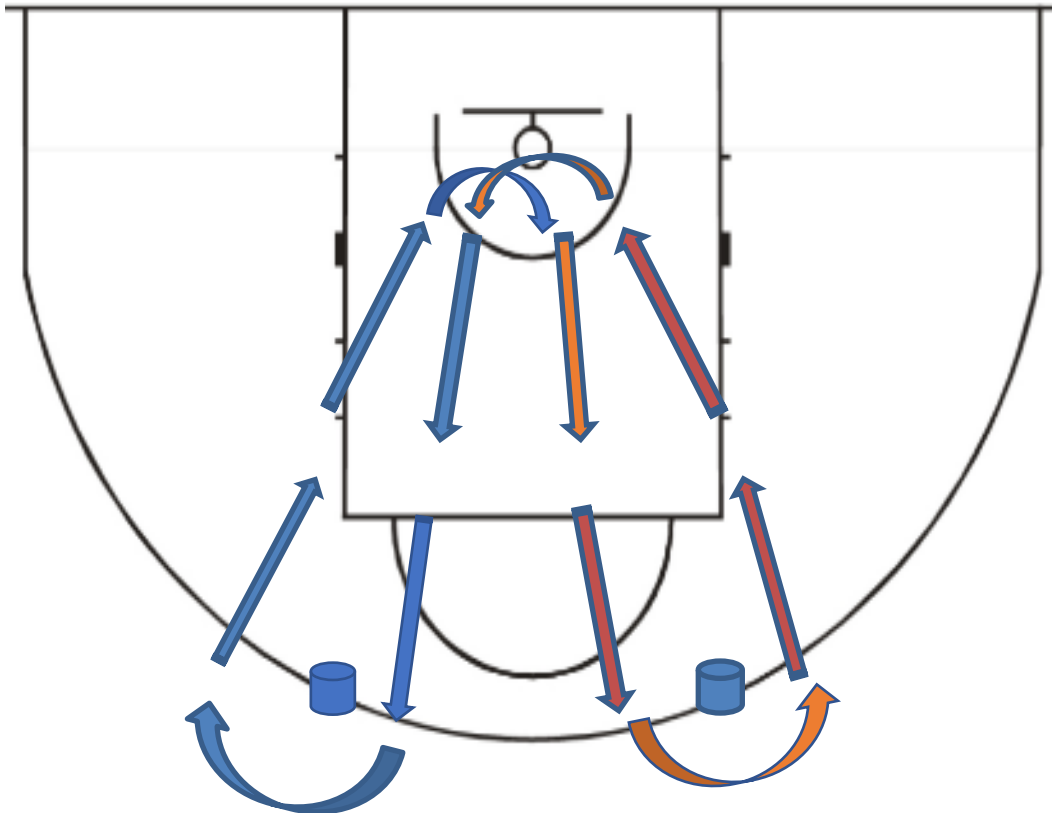
### Basketball

#### 1. Korbleger

Die Korbleger werden abwechselnd rechts und links ausgeführt.

Nach jedem Korbleger wird der Ball wieder aufgenommen und um einen Markierungspunkt (auf der 3-Punkte-Linie) herumgedribbelt.

Zeit: 1 Minute



<b>Beurteilung</b>	mindestens 10 – 11 Versuche Technik / Treffer = 50 : 50 Treffer: 2 Punkte Ring: 1 Punkt
--------------------	--

männlich		weiblich	
Sehr Gut	mind. 8 Treffer = ü 16 Pkt	Sehr Gut	mind. 7 Treffer = ü 14 Pkt
Gut	7 Treffer. = 14-15 P.	Gut	6 Treffer. = 12-13 P.
Befriedigend	6 Treffer. = 12-13 P.	Befriedigend	5 Treffer. = 10-11 P.
Genügend	5 Treffer. = 10-11 P.	Genügend	4 Treffer. = 8- 9 P.

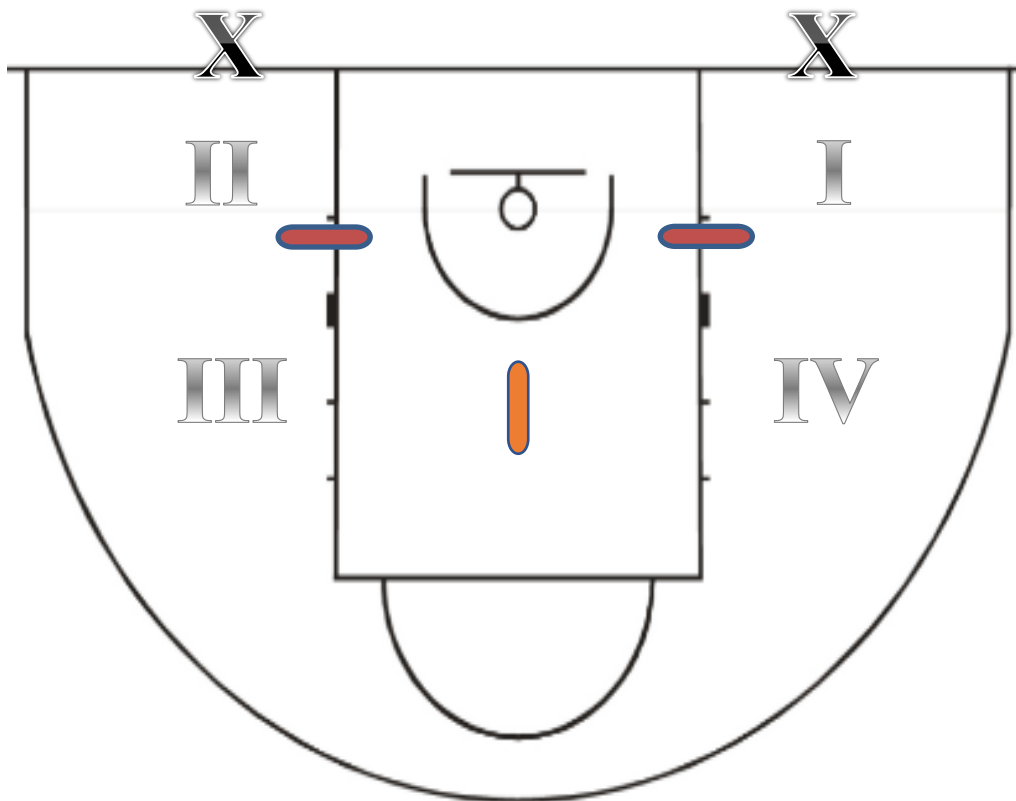
## 2. Wurf

Die ersten 4 Würfe müssen aus den 4 Zonen geworfen werden.

Dann muss ein ständiger Zonen- und Seitenwechsel  
(z.B.: von I auf II od. III bzw. von II. auf I oder IV; .....)

Der Ball wird abwechselnd von einem der 2 Mitspieler (X) zugepasst.

Zeit: 1 Minute



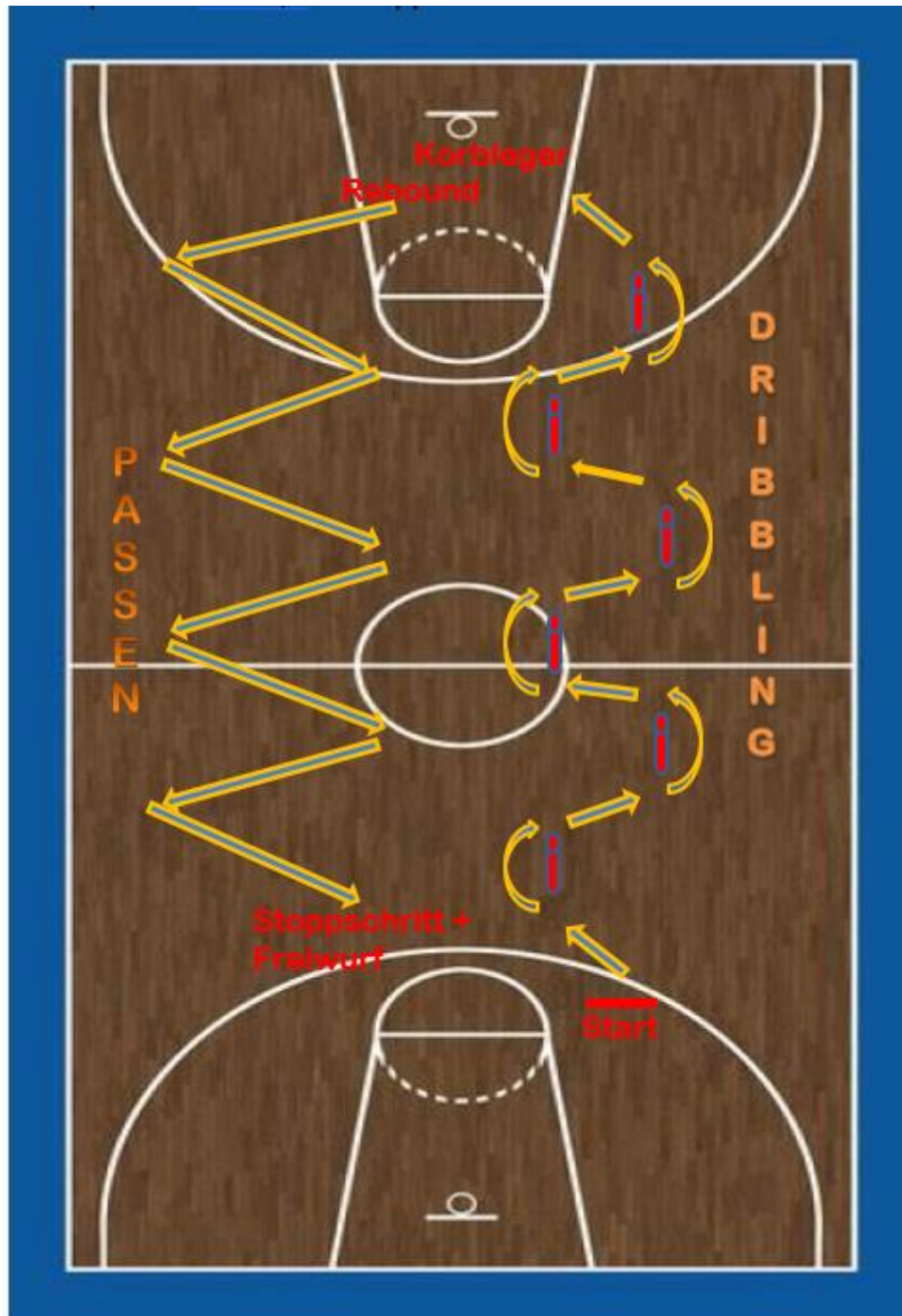
<b>Beurteilung</b>	mindestens 15 Versuche Technik / Treffer = 50 : 50 Treffer: 2 Punkte Ring: 1 Punkt
--------------------	---

<b>männlich</b>		<b>weiblich</b>	
Sehr Gut	mind. 14 Treffer = ü 28 Pkt	Sehr Gut	mind. 12 Treffer = ü 24-27 Pkt
Gut	12 Treffer. = 24-27 P.	Gut	10 Treffer. = 20-23 P.
Befriedigend	10 Treffer. = 20-23 P.	Befriedigend	8 Treffer. = 16-19 P.
Genügend	8 Treffer. = 16-19 P.	Genügend	6 Treffer. = 12-15 P.

### 3. Komplexe Übung

Dies ist ein Rundkurs, den der Spieler 2x bewältigen muss.

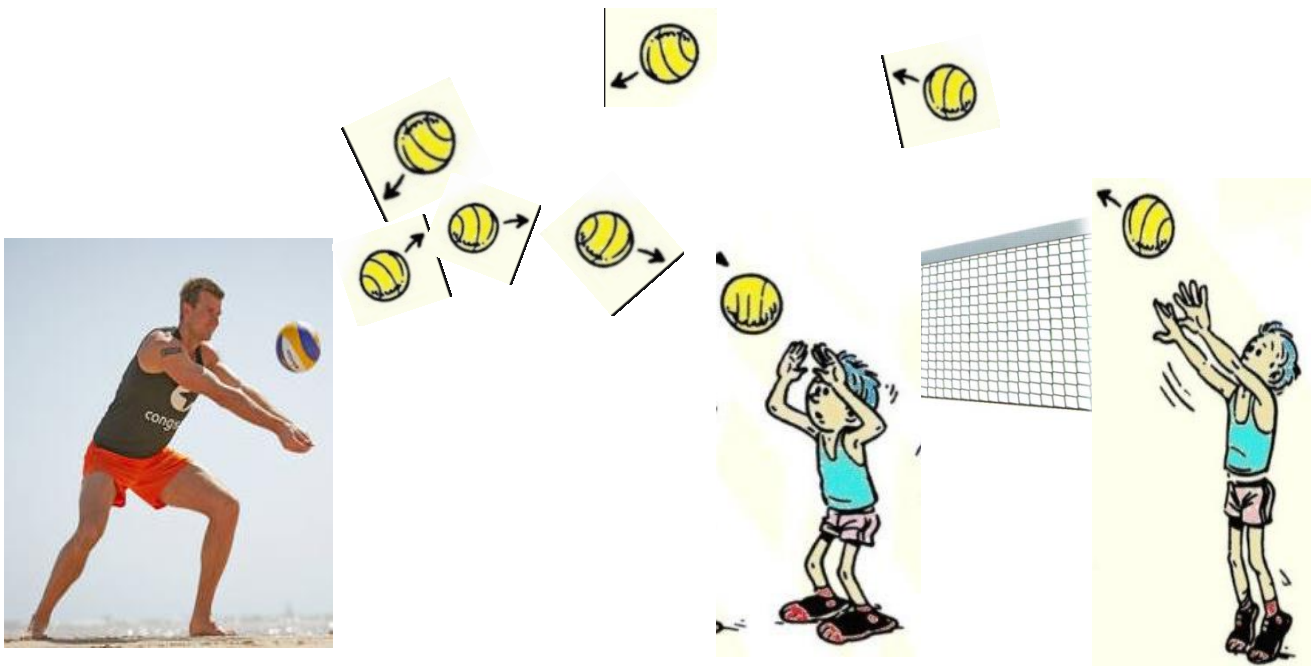
Slalomdribbling (mit Handwechsel) → Korbleger → Rebound → passen mit Partner (mind. 8 Pässe) → Stoppschritt → Freiwurf



Technikbewertung von Dribbling, Korbleger, Pass und Stoppschritt + Freiwurf

## Volleyball

### 1. Ballannahme (Bagger)



Nach dem Zuwurf aus der anderen Spielhälfte muss der Ball von der Position 1, 6 und 5 zur Position 3 gebaggert werden.

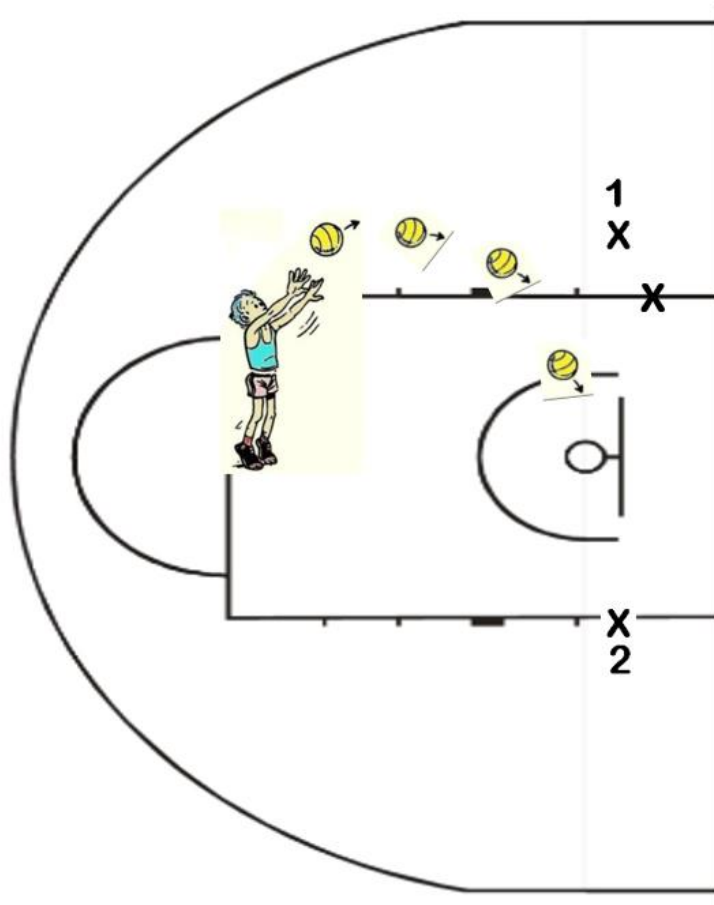
Der Mitspieler muss den zugespielten Ball über dem Kopf, auf der Matte stehend, fangen können.

9 Versuche – je 3 von Position 1, 6 und 5.

Die Beurteilung ergibt sich aus der Bewertung von Technik und Treffern.

Note	Treffer
Sehr Gut	8 – 10
Gut	6 – 7
Befriedigend	4 - 5
Genügend	2 - 3
Nicht Genügend	0 - 1

## 2. Oberes Zuspiel (Pritschen)

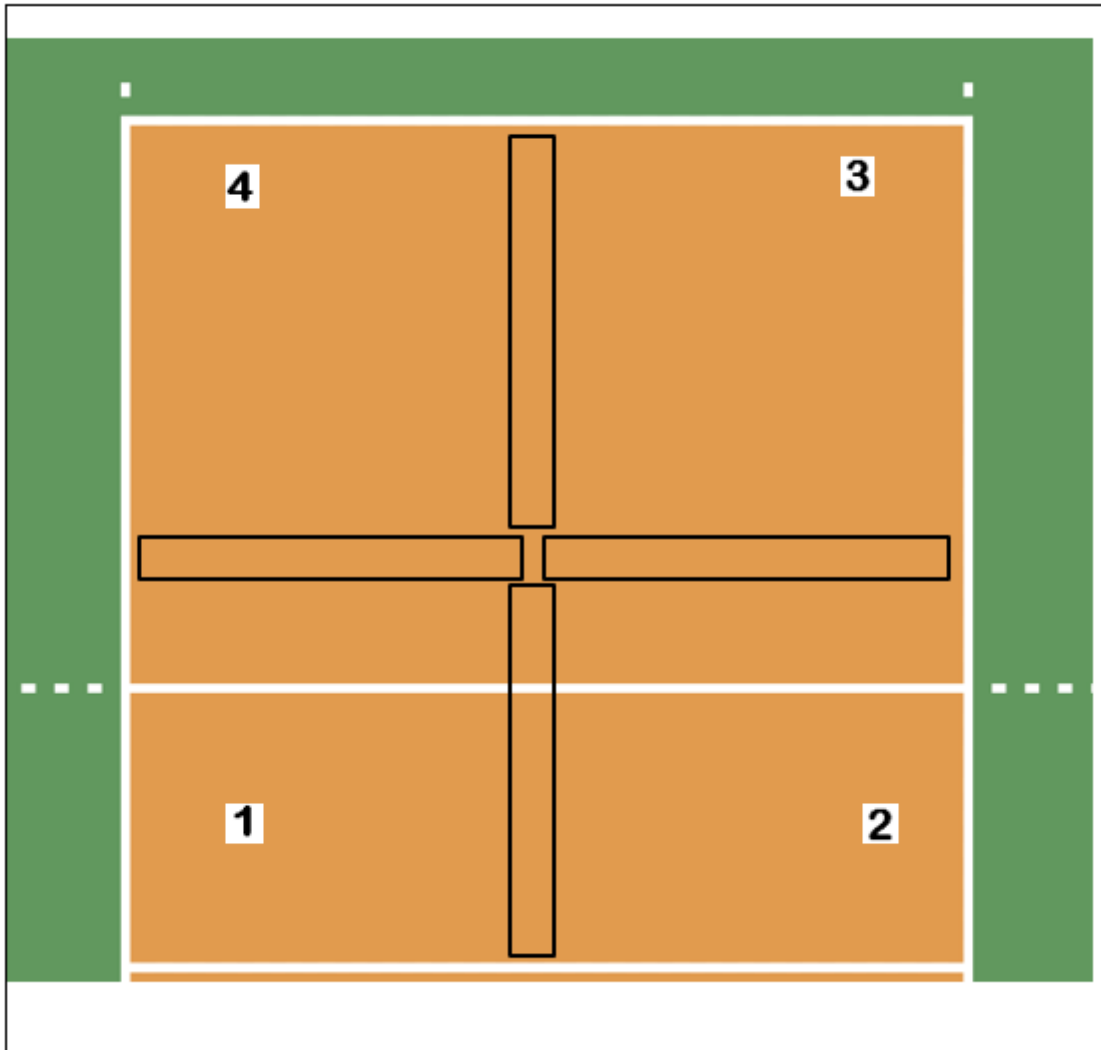


Nach dem Zuwurf von Position 1 und 2 (je 5x) muss der Ball auf den Basketballkorb (Ring von oben) gepritscht werden.

Die Beurteilung ergibt sich aus der Bewertung von Technik und Treffern.

Note	Treffer
Sehr Gut	8 – 10
Gut	6 – 7
Befriedigend	4 - 5
Genügend	2 - 3
Nicht Genügend	0 - 1

### 3. Service (Angabe)



Je 3 Versuche entweder Feld 1 und 3 oder 2 und 4.

Der Servicestandort darf vor dem 1. Versuch frei gewählt werden und darf dann nicht mehr gewechselt werden.

Die Beurteilung ergibt sich aus der Bewertung von Technik und Treffern.

Note	Treffer
Sehr Gut	5 – 6
Gut	4
Befriedigend	3
Genügend	2
Nicht Genügend	0 – 1

## 4. Angriffsschlag



Das Zuspiel erfolgt durch den/die Lehrer/in.  
3 Versuche je Seite.

Die Beurteilung ergibt sich aus der Bewertung der Technik

Kriterien: Anlauf  
Timing  
Stemmschritt  
Schlagbewegung



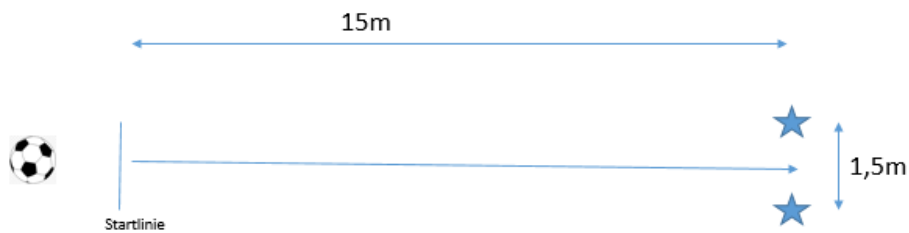
## Fußball Mädchen

### 1. Jonglieren (jeweils drei Versuche)

- Im Wechsel links rechts. Zweimal links bzw. rechts zählt nur als ein Kontakt
- Komplexübung: einmal mit dem Fuß links, einmal mit dem Fuß rechts, Oberschenkel rechts, Oberschenkel links = eine Runde, Fuß links, Fuß rechts, OS rechts, OS links.

(a)		(b)	
Sehr Gut	30+	Sehr Gut	7 Runden +
Gut	25+	Gut	6 Runden +
Befriedigend	15+	Befriedigend	5 Runden +
Genügend	10+	Genügend	3 Runden +
Nicht Genügend	9 oder weniger	Nicht Genügend	2 oder weniger

### 2. Zielpass durch 1,5m breite Stangen/Hütchen (Innenseite und Vollrist)



Wertung: 5 Versuche jeweils links und rechts

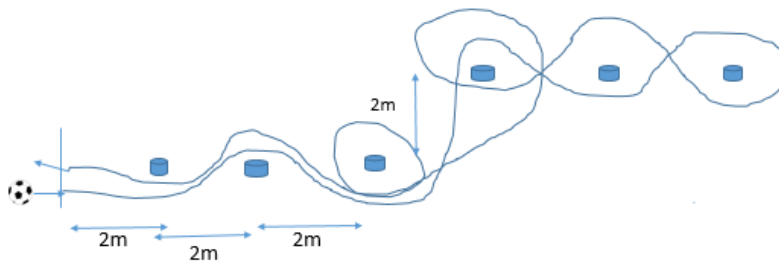
Beurteilung: Treffer und Technik

Note	Treffer
Sehr Gut	7+
Gut	6
Befriedigend	4
Genügend	3
Nicht Genügend	2 oder weniger

### 3. Slalomdribbling

Ball so schnell wie möglich durch die Stangen führen

Wertung: Zeit und Technik



Zeitwertung:

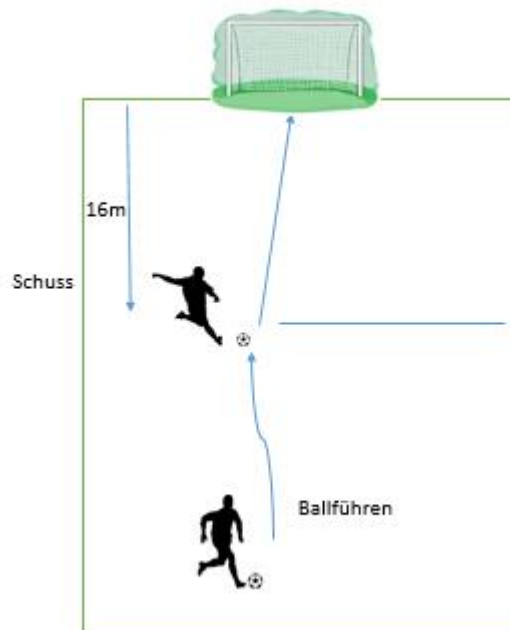
Note	Zeit (Sekunden)
Sehr Gut	18 und weniger
Gut	bis 20
Befriedigend	bis 22
Genügend	bis 24
Nicht Genügend	über 24

### 4. Torschuss

Den Ball in der Bewegung mit dem Vollspann links und rechts auf das Tor schießen. Unten links, unten rechts, oben rechts, oben links. Je dreimal.

Wertung: Treffer und Technik

Note	Treffer
Sehr Gut	8+
Gut	7
Befriedigend	5
Genügend	4
Nicht Genügend	3 oder weniger



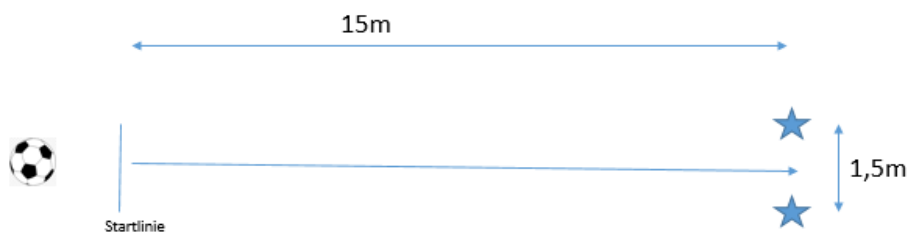
## Fußball Burschen

### 1. Jonglieren (jeweils drei Versuche)

- Im Wechsel links rechts. Zweimal links bzw. rechts zählt nur als ein Kontakt
- Komplexübung: einmal mit dem Fuß links, einmal mit dem Fuß rechts, Oberschenkel rechts, Oberschenkel links = eine Runde, Fuß links, Fuß rechts, OS rechts, OS links.

(a)		(b)	
Sehr Gut	40+	Sehr Gut	10 Runden +
Gut	30+	Gut	8 Runden +
Befriedigend	20+	Befriedigend	6 Runden +
Genügend	10+	Genügend	4 Runden +
Nicht Genügend	9 oder weniger	Nicht Genügend	3 oder weniger

### 2. Zielpass durch 1,5m breite Stangen/Hütchen (Innenseite und Vollrist)



Wertung: 5 Versuche jeweils links und rechts

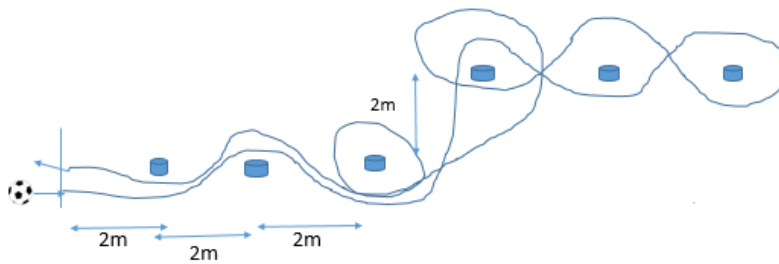
Beurteilung: Treffer und Technik

Note	Treffer
Sehr Gut	9+
Gut	8
Befriedigend	7
Genügend	6
Nicht Genügend	5 oder weniger

### 3. Slalomdribbling

Ball so schnell wie möglich durch die Stangen führen

Wertung: Zeit und Technik



Zeitwertung:

Note	Zeit (Sekunden)
Sehr Gut	14 und weniger
Gut	bis 16
Befriedigend	bis 18
Genügend	bis 20
Nicht Genügend	über 20

### 4. Torschuss

Den Ball in der Bewegung mit dem Vollspann links und rechts auf das Tor schießen. Unten links, unten rechts, oben rechts, oben links. Je dreimal.

Wertung: Treffer und Technik

Note	Treffer
Sehr Gut	9+
Gut	8
Befriedigend	7
Genügend	6
Nicht Genügend	5 oder weniger

