

Sportlicher Leistungskatalog



Inhalt

Beurteilungsrichtlinien Leichtathletik	1
Burschen	1
Mädchen	2
Beurteilungsrichtlinien Schwimmen	3
Burschen	3
Mädchen	4
Beurteilungsrichtlinien Gerätturnen (Unterstufe mit Turn 10)	5
1. Klasse.....	6
Turn10-Übungsabfolge – Vorschlag – 1. Klasse.....	7
2. Klasse.....	8
Turn10-Übungsabfolge – Vorschlag – 2. Klasse.....	9
3. Klasse.....	10
Turn10-Übungsabfolge – Vorschlag – 3. Klasse.....	11
4. Klasse.....	12
Turn10-Übungsabfolge – Vorschlag – 4. Klasse.....	13
Vorlage Turnsaal - Markierungen.....	16
Praktische Vorprüfung zur Reifeprüfung	18
Allgemeine Informationen.....	18
Prüfungsgebiet Gerätturnen.....	20
Allgemein	20
Burschen und Mädchen - Boden	21
Burschen und Mädchen - Sprung	23
Burschen – Hochreck	24
Burschen – Barren	26
Mädchen – Balken.....	28
Mädchen – Stufenbarren	30
Prüfungsgebiet Schwimmen	32
Prüfungsgebiet Leichtathletik.....	33
Prüfungsgebiet Ausdauer.....	34
Prüfungsgebiet Ballspiele	35
Basketball.....	35
Volleyball.....	38
Fussball.....	42
Ballspiele - Wertungsblätter	46

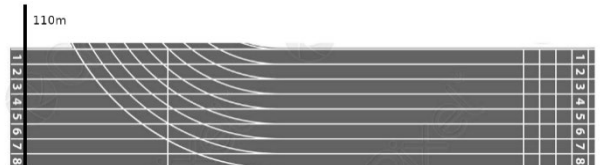
Beurteilungsrichtlinien Leichtathletik

Burschen

Bewerbe	1. Kl.	2. Kl.	3. Kl.	4. Kl.	5. Kl.	6. Kl.	7. Kl.
Crosslauf	1000m	2000m	3000m	3000m	4000m	4000m	4km/VM 5km
Sehr gut	4.15	8.30	13.00	12.30	17.40	16.50	16.00/20.00
Gut	4.50	9.10	13.45	13.15	18.30	17.40	16.50/20.50
Befriedigend	5.25	9.50	14.30	14.00	19.20	18.30	17.40/21.40
Genügend	über 5.25	10.30	15.15	14.45	20.10	19.20	18.30/22.30
400/800m	400m	400m	400m	400m	400/800m	400/800m	400/800m
Sehr gut	1.16,0	1.13,0	1.10	1.07	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	1.09	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	1.11	1.09,0/2.54,0	1.06,0/2.43,0	1.03,0 / 2.33,0
Genügend	über 1.23,0	1.23,0	1.19	1.13	1.11,0/3.01,0	1.08,0/2.50,0	1.05,0 / 2.40,0
Sprint	60m	60m	60m	60m	100m	100m	100m
Sehr gut	9,7	9,5	9,3	9,1	13,1	12,8	12,4
Gut	9,9	9,7	9,5	9,3	13,4	13,1	12,8
Befriedigend	10,1	9,9	9,7	9,5	13,7	13,4	13,1
Genügend	über 10,1	10,1	9,9	9,7	14,1	13,7	13,4
110m Hürde							
Sehr gut					18,6	17,6	16,6
Gut		Grund-	Grund-	Technik	19,3	18,3	17,3
Befriedigend		lagen	lagen		20,1	19,1	18,1
Genügend					21,0	20,0	19,0
Weitsprung	Zone	Zone	Zone	Zone	Balken/Zone	Balken	Balken
Sehr gut	4,00	4,20	4,40	4,60	5,00	5,20	5,40
Gut	3,70	3,90	4,10	4,30	4,70	4,90	5,10
Befriedigend	3,40	3,60	3,80	4,00	4,40	4,60	4,80
Genügend	unter 3,40	3,30	3,50	3,70	4,10	4,30	4,50
Hochsprung							
Sehr gut	1,20	1,25	1,30	1,35	1,45	1,50	1,55
Gut	1,15	1,20	1,25	1,30	1,40	1,45	1,50
Befriedigend	1,10	1,15	1,20	1,25	1,35	1,40	1,45
Genügend	unter 1,10	1,10	1,15	1,20	1,30	1,35	1,40
Schlagball	S-ball	S-ball	S-ball	S-ball	Speer 600g	600g	600g
Sehr gut	32	36	40	44	32	35	38
Gut	29	33	37	41	29	32	35
Befriedigend	26	30	34	38	26	29	32
Genügend	unter 26	27	31	35	23	26	29
Kugel				3kg	5kg	5kg	5kg
Sehr gut				9,00	8,00	9,00	10,00
Gut		Grund-	Technik	8,50	7,50	8,50	9,50
Befriedigend		lagen		8,00	7,00	8,00	9,00
Genügend				7,50	6,50	7,50	8,50

Hürden

Start	bei 110m Linie (vgl. Abbildung)
Erste Hürde	13,50m (Hartplatz rechte Bahn, blaue M.)
Hürde 2 bis 10	7,5m (blau) bzw. 8m (weiß, eher lang)
Hürdenhöhe	84cm (2. Loch)

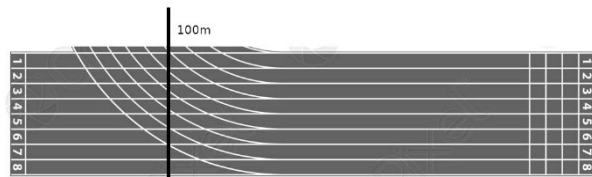


Mädchen

Bewerbe	1. Kl.	2. Kl.	3. Kl.	4. Kl.	5. Kl.	6. Kl.	7. Kl.
Crosslauf	1000m	2000m	2000m	2000m	3000m	3000m	3km/VM
Sehr gut	4.35	9.15	9.00	8.45	14.30	14.00	13.45/13.35
Gut	5.10	9.55	9.40	9.25	15.15	14.45	14.30/14.20
Befriedigend	5.45	10.35	10.20	10.05	16.00	15.30	15.15/15.05
Genügend	über 5.45	11.15	11.00	10.45	16.45	16.15	16.00/15.50
400/800m	400m	400m	400m	400m	400/800m	400/800m	400/800m
Sehr gut	1.22,0	1.19,0	1.16,0	1.13,0	1.11,0/2.54,0	1.10,0/2.50,0	1.09,0/2.47,0
Gut	1.25,0	1.22,0	1.19,0	1.16,0	1.13,3/3.01,0	1.12,3/2.57,0	1.11,3/2.54,0
Befriedigend	1.28,0	1.25,0	1.23,0	1.19,0	1.16,0/3.08,0	1.15,0/3.04,0	1.14,0/3.01,0
Genügend	über 1.28,0	1.25,0	1.23,0	1.23,0	1.18,3/3.15,0	1.17,3/3.11,0	1.16,3/3.08,0
Sprint	60m	60m	60m	60m	100m	100m	100m
Sehr gut	10,1	9,9	9,7	9,5	14,4	14,1	13,9
Gut	10,3	10,1	9,9	9,7	14,9	14,6	14,4
Befriedigend	10,5	10,3	10,1	9,9	15,4	15,1	14,9
Genügend	über 10,5	10,5	10,3	10,1	15,9	15,6	15,4
100m Hürde							
Sehr gut					18,5	18,0	17,5
Gut		Grund	Grund-	Technik	19,2	18,7	18,2
Befriedigend		-lagen	lagen		19,9	19,4	18,9
Genügend					20,6	20,1	19,6
Weitsprung	Zone	Zone	Zone	Zone	Balken/Zone	Balken	Balken
Sehr gut	3,50	3,65	3,80	3,95	4,25	4,40	4,55
Gut	3,20	3,35	3,50	3,65	3,95	4,10	4,25
Befriedigend	2,90	3,05	3,20	3,35	3,65	3,80	3,95
Genügend	unter 2,60	2,75	2,90	3,05	3,35	3,50	3,65
Hochsprung							
Sehr gut	1,05	1,10	1,15	1,20	1,30	1,35	1,40
Gut	1,00	1,05	1,10	1,15	1,25	1,30	1,35
Befriedigend	0,95	1,00	1,05	1,10	1,20	1,25	1,30
Genügend	unter 0,95	0,95	1,00	1,05	1,15	1,20	1,25
Schlagball	S-ball	S-ball	S-ball	S-ball	Speer 400g	400g	400g
Sehr gut	26	29	32	35	20	22	24
Gut	23	26	29	32	18	20	22
Befriedigend	20	23	26	29	16	18	20
Genügend	unter 20	20	23	26	14	16	18
Kugel				3kg	3kg	3kg	3kg
Sehr gut				7,50	7,80	8,10	8,50
Gut		Grund	Technik	7,00	7,30	7,60	8,00
Befriedigend		-lagen		6,50	6,80	7,10	7,50
Genügend				6,00	6,30	6,60	7,00

Hürden

Start	bei 100m Linie (vgl. Abbildung)
Erste Hürde	12,00m (Hartplatz linke Bahn, grüne M.)
Hürde 2 bis 10	7,0m (grün) bzw. 7,5m (weiß)
Hürdenhöhe	76cm (1. Loch)



Beurteilungsrichtlinien Schwimmen

Burschen

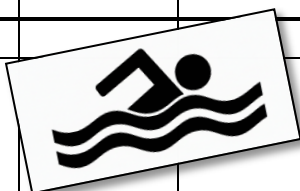
Allround-
schein.

Bewerb	2. Kl.	3. Kl.	4. Klasse	5. Klasse	6. Klasse	7. Klasse
100m Br./Rü.						
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
100m Kraul						
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
100m Lagen						
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
25/50m Br./Rü.						
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
50m Kraul						
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
50m Delfin	25mKr	25mK	25mK	25m D/ 50m D	25m D/ 50m D	50m D
Sehr gut	23,0	20,0	19,0	17,0 / 46,0	16,0 / 44,0	42,0
Gut	25,0	22,0	21,0	19,0 / 50,0	18,0 / 48,0	46,0
Befriedigend	28,0	25,0	23,0	22,0 / 54,0	21,0 / 52,0	50,0
Genügend	31,0	28,0	25,0	25,0 / 58,0	24,0 / 56,0	54,0
200m Freistil	25mBr	25mBr			200m	200m
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
Kraul-Freistil			300m	400m	400/1000m	1000m
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
Bewerb	2. Kl.	3. Kl.	4. Klasse	5. Klasse	6. Klasse	7. Klasse

Mädchen

 Allround-
schein

Bewerb	2. Kl.	3. Kl.	4. Klasse	5. Klasse	6. Klasse	7. Klasse
100m Br./Rü.						
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
100m Kraul						
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
100m Lagen						
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
25/50m Br./Rü.						
Sehr gut	23,0/51,0	22,0/49,0	20,0 / 47,0	46,0	45,0	43,0
Gut	25,0/55,0	24,0/53,0	22,0 / 50,0	48,0	47,0	45,0
Befriedigend	27,0/59,0	26,0/57,0	24,0 / 54,0	52,0	50,0	47,0
Genügend	30,0/1.03,0	29,0/1.01	26,0 / 58,0	55,0	52,0	50,0
50m Kraul						
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
50m Delfin	25mKr	25mK	25mK	25m / 50m D	25m / 50m D	50m D
Sehr gut	23,0	20,0	19,0	18,0 / 48,0	18,0 / 46,0	44,0
Gut	25,0	22,0	21,0	20,0 / 52,0	20,0 / 50,0	48,0
Befriedigend	28,0	25,0	23,0	23,0 / 56,0	23,0 / 54,0	52,0
Genügend	31,0	28,0	25,0	26,0 / 60,0	26,0 / 58,0	56,0
200m Freistil	25m B	25m B				200m
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
Kraul-Freistil			300m	400	400/800m	800m
Sehr gut			5.35,0	7.45,0	7.30,0/15.25,0	15.00,0
Gut			6.00,0	8.10,0	7.55,0/16.25,0	16.00,0
Befriedigend			6.25,0	8.40,0	8.25,0/17.25,0	17.00,0
Genügend			6.50,0	9.10,0	8.45,0/18.25,0	18.00,0
Bewerb	2. Kl.	3. Kl.	4. Klasse	5. Klasse	6. Klasse	7. Klasse



Beurteilungsrichtlinien Gerätturnen (Unterstufe mit Turn 10)

Es wird auf einer fest aufgepumpten Airtrack mit Rollmattenauflage geturnt.

Unterlagen von Turn10 übernommen


Boden	Balken	Barren	Tiefreck
Beliebige Rolle vorwärts	Beliebiger Aufgang	Sprung in den Stütz und Vorschwing ODER beliebige (andere) Schwungstemme	Hüftaufschwung
Beliebige Rolle rückwärts ODER Kerze 2 Sek.	Arabeske 2 Sek. ODER ½ Drehung auf beiden Beinen	4 Schwünge	Sprung in den Stütz vl. ODER Vor- oder Rückspreizen eines Beines
C+Position in Rückenlage 2 Sek. ODER Kopfstand 2 Sek. ODER 1/1 Dr. vw. auf gestrecktem Bein	Beliebige Standwaage 2 Sek.	Vorschwing in den Grätschsitz ODER Oberarmkippe in den Grätschsitz	Rück- und Vordrehen im Hang ODER Spreizumschwung (Mühle) ODER Sitzumschwung
VERBINDUNG Chassé – Pferdchen-/Schersprung ODER Sprung mit 1/1 Dr.	½ Drehung vw. auf einem Bein	Außenquersitz	Hüftumschwung vorlings vorwärts ODER Hüftabschwung vl. vw.
Beliebige Standwaage 2 Sek. ODER Spagat 2 Sek. ODER Winkelstütz 2 Sek.	Beidbeiniger Sprung (ohne LAD und Querspreizwinkel) auch als Abgang	Winkelstütz 2 Sek.	Kipphanh 2 Sek. ODER Vorschweben-Rückschweben ODER Vorschweben zum Kästchen "Beliebige Kippe"
Handstand ODER Handstand mit mind. ½ Dr.	Pferdchensprung ODER Schersprung	Rolle vw. ODER Rolle rw.	Beliebige Kippe
Rad ODER einarmiges Rad	Sprung mit Querspreizwinkel 90° (alle Varianten)	Oberarmstand 2 Sek.	Rückschwung aus dem Stütz (auch zum Niedersprung)
Rondat (Radwende)	Handstand	Beliebige Kippe in den Stütz	Hüftumschwung vorlings rückwärts
Handstützüberschlag vw. ODER Handstützüberschlag rw. (Flick-Flack)	Rad ODER beliebige Rolle vw./rw.	Beliebige (andere) Schwungstemme ODER Rückschwung in den Handstand	VERBINDUNG Umschwung - Unterschwung
Salto vorwärts geh. ODER Salto rückwärts geh.	Abgang: Rondat ODER Überschlag vw. ODER Salto vw./rw.	Abgang: Kehre ODER Wende ODER Kreishocke	Abgang: Beliebiger Unterschwung ODER Hocke/Hockwende


Sprung			
2 beliebige Sprünge			
Kastenhöhe: 1. Klasse: 70/90cm 2.-4. Klasse: 90/110cm	Mattenberg 60cm 2 Weichböden	Kasten quer 70/90/110cm + Mattenberg 60cm 2 Weichböden	Kasten längs 70/90/110cm + 20-30cm Matten 1 Weichboden


Aufknien – Anhocken – Strecksprung	1	1	
Aufhocken – Strecksprung	1	1	2
Strecksprung	2		
Hockwende mit ¼ Dr. zum Gerät		2	
Grätsche		2	3
Hocke		3	4
Bücke		4	5
Sprung durch den Handstand in die Rückenlage	3		
Sprung durch den Handstand mit Abdruck in die Rückenlage		4 (nur auf 70)	
Überschlag		4 (nur auf 90/110)	5


1. Klasse


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

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

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

Barren		Höhe: frei wählbar (eher niedrig)
	1	über 13
	2	11 – 12,75
	3	9 – 10,75
	4	7 – 8,75
	5	unter 7

Sprung		Kastenhöhe: minus 1 Element
	1	über 12
	2	10 – 11,75
	3	8 – 9,75
	4	6 – 7,75
	5	unter 6

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

Turn10-Übungsabfolge – Vorschlag – 1. Klasse

In der 1. Klasse sollten die folgenden Elemente erlernt werden.

NAME: _____

KLASSE: _____

Boden



- ☐ Standwaage
- ☐ Rolle vw.
- ☐ Rolle rw.
- ☐ Kopfstand
- ☐ Strecksprung 1/1 Drehung ODER Chasse-Pferdchensprung
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Barren



- ☐ Sprung in den Stütz und Vorschwung
- ☐ 4x Schwünge
- ☐ Vorschwung in den Grätschsitz
- ☐ Außenquersitz
- ☐ Kehre oder Wende
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Balken



- ☐ Aufgang
- ☐ Arabeske oder ½ Drehung auf beiden Beinen
- ☐ Standwaage
- ☐ (Beidbeiniger Sprung (Strecksprung))
- ☐ Pferdchensprung
- ☐ Beidbeiniger Sprung als Abgang
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Reck




- ☐ Vorschweben-Rückschweben
- ☐ Sprung in den Stütz
- ☐ (Mühle)
- ☐ Hüftabschwung
- ☐ Hüftaufschwung
- ☐ Umschwung vl. rw.
- ☐ Rückschwung aus dem Stütz zum Stand
- ☐ Unterschwingung
- ☐ _____
- ☐ _____


Sprung

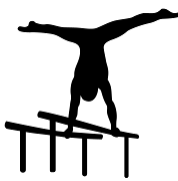
- ☐ Hocke über Kasten quer


2. Klasse


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

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

Reck			Höhe: frei wählbar
	1	über 15	
	2	13 – 14,75	
	3	11 – 12,75	
	4	9 – 10,75	
	5	unter 9	

Barren			Höhe: frei wählbar (eher niedrig)
	1	über 14	
	2	12 – 13,75	
	3	10 – 11,75	
	4	8 – 9,75	
	5	unter 8	

Sprung			Kastenhöhe: minus 1 Element
	1	über 13	
	2	11 – 12,75	
	3	9 – 10,75	
	4	7 – 8,75	
	5	unter 7	

Balken			Höhe: frei wählbar
	1	über 14	
	2	12 – 13,75	
	3	10 – 11,75	
	4	8 – 9,75	
	5	unter 8	

Turn10-Übungsabfolge – Vorschlag – 2. Klasse

In der 2. Klasse sollten die folgenden Elemente erlernt werden.

NAME: _____

KLASSE: _____

Boden



- | | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Standwaage |
| <input type="checkbox"/> | Rolle vw. |
| <input type="checkbox"/> | Rolle rw. |
| <input type="checkbox"/> | Kopfstand |
| <input type="checkbox"/> | Strecksprung 1/1 Drehung ODER Chasse-Pferdchensprung |
| <input type="checkbox"/> | Handstand |
| <input type="checkbox"/> | Rad |
| <input type="checkbox"/> | Rondat |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |

Barren



- | | |
|--------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Sprung in den Stütz und Vorschwung |
| <input type="checkbox"/> | 4x Schwünge |
| <input type="checkbox"/> | Vorschwung in den Grätschsitz |
| <input type="checkbox"/> | Winkelstütz |
| <input type="checkbox"/> | Außenquersitz |
| <input type="checkbox"/> | Kehre oder Wende |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |

Balken



- | | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Aufgang |
| <input type="checkbox"/> | Arabeske oder ½ Drehung auf beiden Beinen |
| <input type="checkbox"/> | Standwaage |
| <input type="checkbox"/> | Beidbeiniger Sprung (Strecksprung) |
| <input type="checkbox"/> | Pferdchensprung |
| <input type="checkbox"/> | Schrittsprung |
| <input type="checkbox"/> | ½ Drehung vw. auf einem Bein |
| <input type="checkbox"/> | Rondat als Abgang |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |

Reck




- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Vorschweben-Rückschweben |
| <input type="checkbox"/> | Hüftaufschwung |
| <input type="checkbox"/> | Vorspreizen-Rückspreizen |
| <input type="checkbox"/> | Mühle |
| <input type="checkbox"/> | Rückschwung für Umschwung |
| <input type="checkbox"/> | Umschwung vl. rw. |
| <input type="checkbox"/> | Hüftabschwung |
| <input type="checkbox"/> | Unterschwung |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |


Sprung


- | | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Hocke über Kasten längs ODER Sprung durch den Handstand mit Abdruck in die Rückenlage |
|--------------------------|---|


3. Klasse


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

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

Reck		
Höhe: frei wählbar		
	1	über 16
	2	14 – 15,75
	3	12 – 13,75
	4	10 – 11,75
	5	unter 10

Barren		
Höhe: frei wählbar (eher niedrig)		
	1	über 15
	2	13 – 14,75
	3	11 – 12,75
	4	9 – 10,75
	5	unter 9

Sprung		
Kastenhöhe: ganzer Kasten		
	1	über 14
	2	12 – 13,75
	3	10 – 11,75
	4	8 – 9,75
	5	unter 8

Balken		
Höhe: frei wählbar		
	1	über 15
	2	13 – 14,75
	3	11 – 12,75
	4	9 – 10,75
	5	unter 9

Turn10-Übungsabfolge – Vorschlag – 3. Klasse

In der 3. Klasse sollten die folgenden Elemente erlernt werden.

NAME: _____

KLASSE: _____

Boden



- ☐ Standwaage
- ☐ Rolle vw.
- ☐ Rolle rw.
- ☐ Kopfstand
- ☐ Strecksprung 1/1 Drehung ODER Chasse-Pferdchensprung
- ☐ Handstand
- ☐ Rad
- ☐ Rondat
- ☐ Überschlag/Flick
- ☐ Salto vw./Salto rw.

Barren



- ☐ Sprung in den Stütz und Vorschwung
- ☐ 4x Schwünge
- ☐ Vorschwung in den Grätschsitz
- ☐ Außenquersitz
- ☐ Winkelstütz
- ☐ Oberarmstand
- ☐ Rolle vw.
- ☐ Kehre oder Wende
- ☐ _____
- ☐ _____

Balken



- ☐ Aufgang
- ☐ Arabeske oder ½ Drehung auf beiden Beinen
- ☐ Standwaage
- ☐ Beidbeiniger Sprung (Strecksprung)
- ☐ Pferdchensprung
- ☐ Schrittsprung
- ☐ ½ Drehung vw. auf einem Bein
- ☐ Handstand
- ☐ Rondat als Abgang
- ☐ _____

Reck








- ☐ Vorschweben-Rückschweben
 - ☐ Hüftaufschwung
 - ☐ Vorspreizen-Rückspreizen
 - ☐ Mühle
 - ☐ Hüftabschwung
 - ☐ Rückschwung für Umschwung
 - ☐ Umschwung +
 - ☐ Unterschwingung +
 - ☐ Verbindung
 - ☐ _____
- } gemeinsam

Sprung

- ☐ Hocke über Kasten längs ODER Überschlag über Kasten quer

4. Klasse

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

Boden  <table> <tr> <td>1</td><td>über 17</td></tr> <tr> <td>2</td><td>15 – 16,75</td></tr> <tr> <td>3</td><td>13 – 14,75</td></tr> <tr> <td>4</td><td>11 – 12,75</td></tr> <tr> <td>5</td><td>unter 11</td></tr> </table>	1	über 17	2	15 – 16,75	3	13 – 14,75	4	11 – 12,75	5	unter 11	Reck <div>Höhe: frei wählbar</div>  <table> <tr> <td>1</td><td>über 17</td></tr> <tr> <td>2</td><td>15 – 16,75</td></tr> <tr> <td>3</td><td>13 – 14,75</td></tr> <tr> <td>4</td><td>11 – 12,75</td></tr> <tr> <td>5</td><td>unter 11</td></tr> </table>	1	über 17	2	15 – 16,75	3	13 – 14,75	4	11 – 12,75	5	unter 11
1	über 17																				
2	15 – 16,75																				
3	13 – 14,75																				
4	11 – 12,75																				
5	unter 11																				
1	über 17																				
2	15 – 16,75																				
3	13 – 14,75																				
4	11 – 12,75																				
5	unter 11																				
Barren <div>Höhe: höher (für Schwungstemme)</div>  <table> <tr> <td>1</td><td>über 16</td></tr> <tr> <td>2</td><td>14 – 15,75</td></tr> <tr> <td>3</td><td>12 – 13,75</td></tr> <tr> <td>4</td><td>10 – 11,75</td></tr> <tr> <td>5</td><td>unter 10</td></tr> </table>	1	über 16	2	14 – 15,75	3	12 – 13,75	4	10 – 11,75	5	unter 10	Sprung <div>Kastenhöhe: ganzer Kasten</div>  <table> <tr> <td>1</td><td>über 15</td></tr> <tr> <td>2</td><td>13 – 14,75</td></tr> <tr> <td>3</td><td>11 – 12,75</td></tr> <tr> <td>4</td><td>9 – 10,75</td></tr> <tr> <td>5</td><td>unter 9</td></tr> </table>	1	über 15	2	13 – 14,75	3	11 – 12,75	4	9 – 10,75	5	unter 9
1	über 16																				
2	14 – 15,75																				
3	12 – 13,75																				
4	10 – 11,75																				
5	unter 10																				
1	über 15																				
2	13 – 14,75																				
3	11 – 12,75																				
4	9 – 10,75																				
5	unter 9																				
Balken <div>Höhe: frei wählbar</div>  <table> <tr> <td>1</td><td>über 16</td></tr> <tr> <td>2</td><td>14 – 15,75</td></tr> <tr> <td>3</td><td>12 – 13,75</td></tr> <tr> <td>4</td><td>10 – 11,75</td></tr> <tr> <td>5</td><td>unter 10</td></tr> </table>		1	über 16	2	14 – 15,75	3	12 – 13,75	4	10 – 11,75	5	unter 10										
1	über 16																				
2	14 – 15,75																				
3	12 – 13,75																				
4	10 – 11,75																				
5	unter 10																				

Turn10-Übungsabfolge – Vorschlag – 4. Klasse

In der 4. Klasse sollten die folgenden Elemente erlernt werden.

NAME: _____

KLASSE: _____

Boden



- ☐ Standwaage
- ☐ Rolle vw.
- ☐ Rolle rw.
- ☐ Kopfstand
- ☐ Strecksprung 1/1 Drehung ODER Chasse-Pferdchensprung
- ☐ Handstand
- ☐ Rad
- ☐ Rondat
- ☐ Überschlag/Flick
- ☐ Salto vw./Salto rw.

Barren



- ☐ Sprung in den Stütz und Vorschwung
- ☐ 4x Schwünge
- ☐ Vorschwung in den Grätschsitz
- ☐ Außenquersitz
- ☐ Winkelstütz
- ☐ Oberarmstand
- ☐ Rolle vw.
- ☐ Schwungstemme
- ☐ Kippe in den Stütz
- ☐ Kehre oder Wende

Balken



- ☐ Aufgang
- ☐ Arabeske oder ½ Drehung auf beiden Beinen
- ☐ Standwaage
- ☐ Beidbeiniger Sprung (Strecksprung)
- ☐ Pferdchensprung
- ☐ Schrittsprung
- ☐ ½ Drehung vw. auf einem Bein
- ☐ Handstand
- ☐ Rad/beliebige Rolle
- ☐ Überschlag als Abgang

Reck



- ☐ Vorschweben-Rückschweben
 - ☐ Hüftaufschwung
 - ☐ Umschwung vl. vw. („Felge vorlings“)
 - ☐ Vorspreizen-Rückspreizen
 - ☐ Mühle
 - ☐ Spreizkippe (oder Laufkippe)
 - ☐ Rückschwung für Umschwung
 - ☐ Umschwung +
 - ☐ Unterschwingung +
 - ☐ Verbindung
- } gemeinsam

Sprung

- ☐ Überschlag über Kasten quer

Familienname

Vorname

Geschlecht
(m/w)

Gerätturnen Oberstufe - Wertungsblatt

(maximal 10 Elemente, 1 Punkt pro Element, mindestens 5 Element + maximal 10 Zusatzpunkte: 4 Technik, 4 Haltung, 2 Dynamik)

von SchülerIn auszufüllen

von LehrerIn auszufüllen

Boden

Datum der Prüfung Zielpunkte (maximal 20)

Übung	Kat.	gültig (1/0)	Anmerkung
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Punkte Elemente

Technik (max. 4)

Haltung (max. 4)

Dynamik (max. 2)

A:	B:	Ø
A:	B:	Ø
A:	B:	Ø

Wertungsrichter

A:

B:



Punkte gesamt Boden

-	
---	--

Note:

minus 0,5 Punkte pro Sturz
maximal 3 Stürze – sonst negativ

Ziele Boden:

Elemente als Trainingsziele eintragen. Welche Elemente möchtest/kannst du noch lernen.

Balken/Reck

Datum der Prüfung Zielpunkte (maximal 20)

Übung	Kat.	gültig (1/0)	Anmerkung
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Punkte Elemente

Technik (max. 4)

Haltung (max. 4)

Dynamik (max. 2)

A:	B:	Ø
A:	B:	Ø
A:	B:	Ø

Wertungsrichter

A:

B:



Punkte gesamt Balken/Reck

-	
---	--

Note:

minus 0,5 Punkte pro Sturz
maximal 3 Stürze – sonst negativ

Ziele Balken/Reck:

Elemente als Trainingsziele eintragen. Welche Elemente möchtest/kannst du noch lernen.

Familienname

Vorname

Geschlecht
(m/w)

Gerätturnen Oberstufe - Wertungsblatt

(maximal 10 Elemente, 1 Punkt pro Element, mindestens 5 Element + maximal 10 Zusatzpunkte: 4 Technik, 4 Haltung, 2 Dynamik)

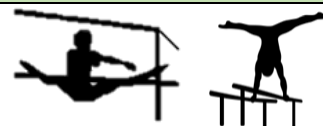
von SchülerIn auszufüllen

von LehrerIn auszufüllen

Stufenbarren/Barren

		Datum der Prüfung		Zielpunkte (maximal 20)	
Übung	Kat.	gültig (1/0)	Anmerkung		
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
Punkte Elemente					
Technik (max. 4)	A: B:	Ø	Wertungsrichter A: B:		
Haltung (max. 4)	A: B:	Ø			
Dynamik (max. 2)	A: B:	Ø			
Punkte gesamt Stufen/Barren			-	Note:	

minus 0,5 Punkte pro Sturz
maximal 3 Stürze – sonst negativ



Ziele Stufen/Barren:

Elemente als Trainingsziele eintragen. Welche Elemente möchtest/kannst du noch lernen.

Sprung

Datum der Prüfung: _____

1 Sprung → 2x (der bessere zählt), Tisch (mind. 9110cm, 9125cm) oder Kasten quer

Zielpunkte (maximal 20)

Übung	Punkte	gültig (1/0)	Kasten quer/Tisch	Anmerkung
1				
Punkte				
Technik (max. 4)	A: B:	Ø	Wertungsrichter A: B:	
Haltung (max. 4)	A: B:	Ø		
Dynamik (max. 2)	A: B:	Ø		
Punkte gesamt Sprung			-	Note

minus 0,5 Punkte pro Sturz
maximal 3 Stürze – sonst negativ



Ziele Sprung:

	Punkte
Boden	
Balken/Reck	
Stufenbarren/Barren	
Sprung	
Gesamt	

Note:

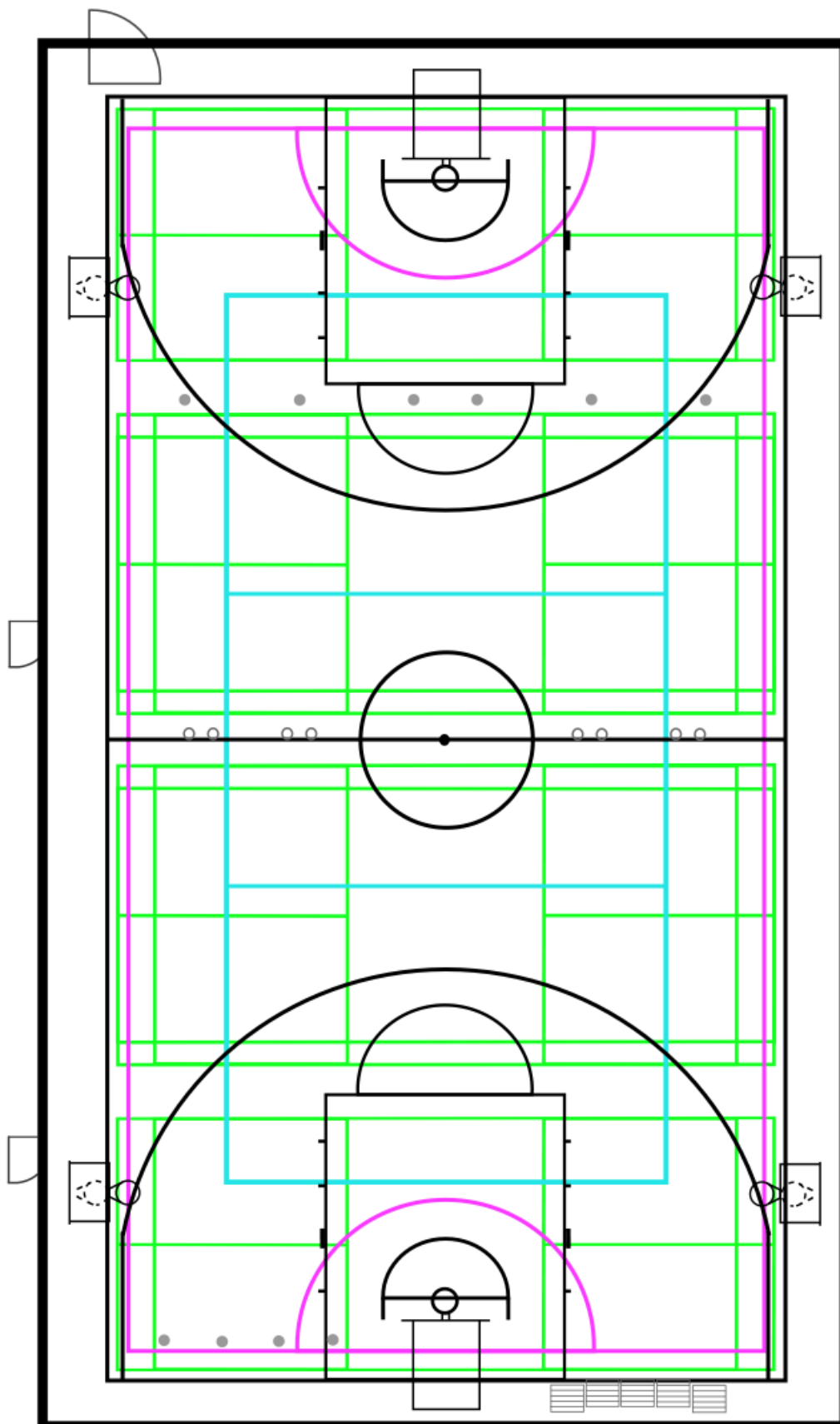
	Schlecht	Mangelhaft	ausreichend	Gut	Sehr gut
Technik	0 / 0,5	1 / 1,5	2 / 2,5	3 / 3,5	4
Haltung	0 / 0,5	1 / 1,5	2 / 2,5	3 / 3,5	4
Dynamik	0	0,5	1	1,5	2

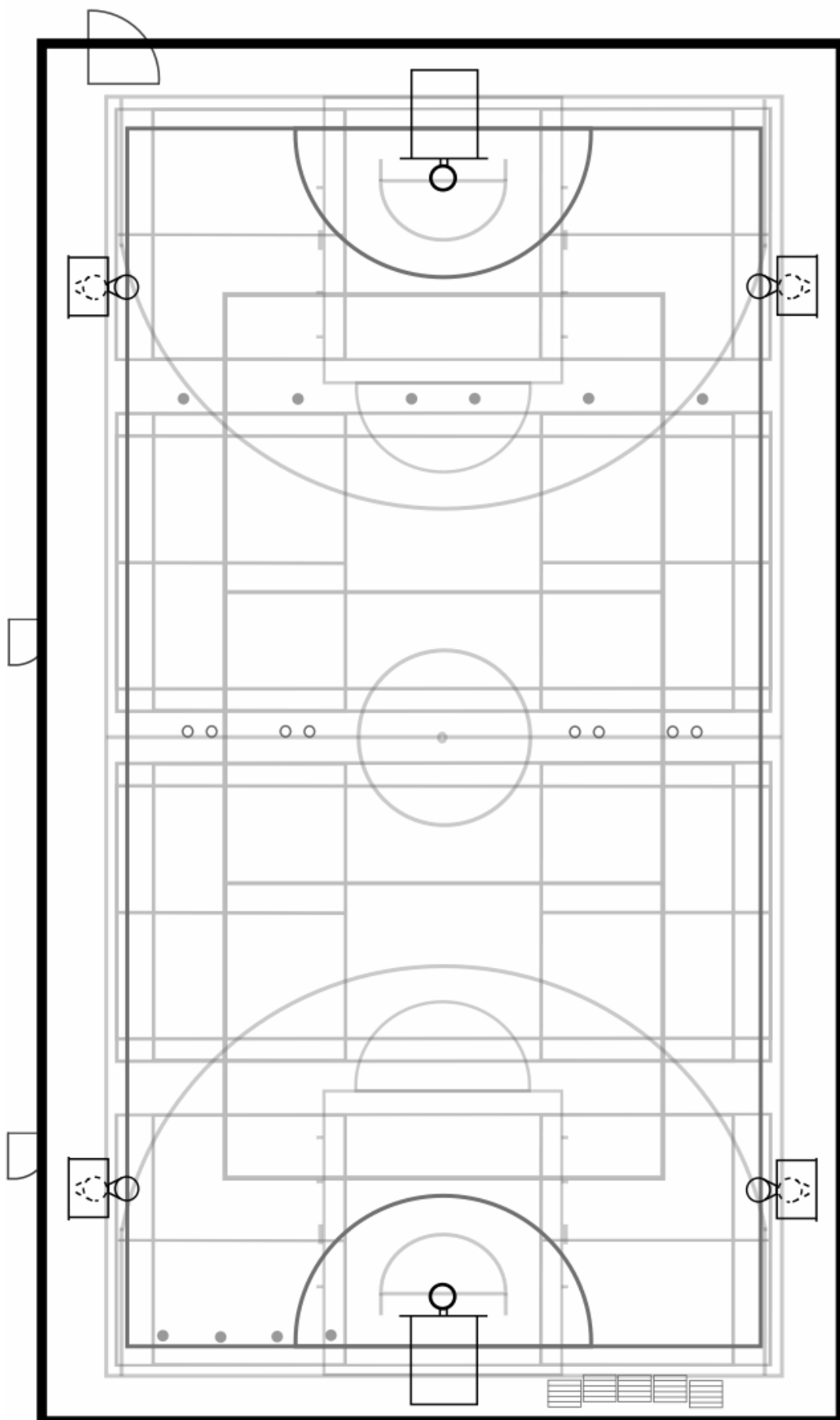
Noten Einzelgerät

	5. Klasse	6. Klasse	7. Klasse & Vornatura
Sehr Gut	15,5 – 20,0	16,5 – 20,0	18 – 20,0
Gut	13,0 – 15,0	14,0 – 16,0	15,5 – 17,75
Befriedigend	10,5 – 12,5	11,5 – 13,5	13 – 15,25
Genügend	8,0 – 10,0	9,0 – 11,0	10 – 12,75
Nicht Genügend	unter 8,0	unter 9,0	unter 10

Note Gesamt

	5. Klasse	6. Klasse	7. Klasse & Vornatura
Sehr Gut	61,0 – 80,0	65,0 – 80,0	72,0 – 80,0
Gut	51,5 – 60,5	55,5 – 64,5	62,0 – 71,75
Befriedigend	41,5 – 51,0	45,5 – 55,0	52,0 – 61,75
Genügend	32,0 – 42,0	36,0 – 45,0	40,0 – 51,75
Nicht Genügend	unter 32,0	unter 36,0	unter 40,0

Vorlage Turnsaal - Markierungen



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:	<p>Wahl 4 aus 5 Prüfungsgebieten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Boden- und Gerätturnen • Schwimmen • Leichtathletik • Ausdauer • Ballspiele 												
Zeitplan:	<p>Vormatura muss innerhalb der letzten Wochen der 7. Klasse und Anfang der 8. Klasse abgenommen werden</p> <p>Ungefährer Zeitplan:</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">Februar (1. Semester)</td><td>Bekanntgabe der detaillierten Termine</td></tr> <tr> <td>Februar (1. Semester)</td><td>Schriftliche Anmeldung</td></tr> <tr> <td>April, Mai</td><td>Gerätturnen</td></tr> <tr> <td>April - Juni</td><td>Schwimmen & Ausdauer (Schwimmen)</td></tr> <tr> <td>Juli (letzte Schulwoche)</td><td>Leichtathletik</td></tr> <tr> <td>Oktober, November</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	April, Mai	Gerätturnen	April - Juni	Schwimmen & Ausdauer (Schwimmen)	Juli (letzte Schulwoche)	Leichtathletik	Oktober, November	Ausdauer (Crosslauf), Ballspiele
Februar (1. Semester)	Bekanntgabe der detaillierten Termine												
Februar (1. Semester)	Schriftliche Anmeldung												
April, Mai	Gerätturnen												
April - Juni	Schwimmen & Ausdauer (Schwimmen)												
Juli (letzte Schulwoche)	Leichtathletik												
Oktober, November	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"> • Erkrankung • Verletzung <p>Das Nichtantreten ist durch den Schularzt (Facharzt) zum Prüfungstermin zu bestätigen!</p> <p>Wichtig: 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"> • Mit ausgezeichnetem Erfolg bestanden • Mit gutem Erfolg bestanden • Bestanden • Nicht bestanden
Jahresprüfungen	Leistungen von abgewählten Prüfungsteilen sind im Rahmen von Jahresprüfungen zu erbringen!
Prüfungsgebiet Gerätturnen:	<p>4 Geräte:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ♂Reck/♀Balken 2. ♂Barren/♀Stufenbarren 3. ♂♀Boden 4. ♂♀Kasten <p>(Anforderungen und Details siehe Leistungskatalog)</p>
Prüfungsgebiet Schwimmen:	<p>3 Leistungen aus 1-3 je 1 x Wahl 50m und 100m (A+B-Lage aus 1.u.2.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 50m K/B/R/D 2. 100m K/B/R/D 3. 100m Lagen <p>(Anforderungen und Details siehe Leistungskatalog)</p>
Prüfungsgebiet Leichtathletik:	<p>4 Wahlleistungen aus 1 – 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 100m/110m Hürden 2. Hochsprung/Weitsprung 3. Kugelstoß/Speerwurf 4. 800m/400m <p>(Anforderungen und Details siehe Leistungskatalog)</p>
Prüfungsgebiet Ausdauer:	<p>2 Leistungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • ♀800m/♂1000m Freistil (Schwimmen) • Crosslauf (♀3000m / ♂5000m) <p>(Anforderungen und Details siehe Leistungskatalog)</p>
Prüfungsgebiet Ballspiele:	<p>2 Wahlleistungen aus 1-3: 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

- Turn 10
- maximal 10 Elemente werden gewertet, 1 Punkt pro Element, mindestens 5 Elemente
- 0 – 10 Zusatzpunkte

Bewertung: 4 Technik
4 Haltung
2 Dynamik

4 Übungskategorien:

- 3 Übungen aus Kategorie A
- 3 Übungen aus Kategorie B
- 3 Übungen aus Kategorie C
- 1 Übungen aus Kategorie D
 - Übungen aus niedrigeren Kategorien können durch Übungen aus schwierigeren Kategorien ersetzt werden

Noten Einzelgerät

	5. Klasse	6. Klasse	7. Klasse & Vornatura
Sehr Gut	15,5 – 20,0	16,5 – 20,0	18 – 20,0
Gut	13,0 – 15,0	14,0 – 16,0	15,5 – 17,75
Befriedigend	10,5 – 12,5	11,5 – 13,5	13 – 15,25
Genügend	8,0 – 10,0	9,0 – 11,0	10 – 12,75
Nicht Genügend	unter 8,0	unter 9,0	unter 10

Note Gesamt

	5. Klasse	6. Klasse	7. Klasse & Vornatura
Sehr Gut	61,0 – 80,0	65,0 – 80,0	72,0 – 80,0
Gut	51,5 – 60,5	55,5 – 64,5	62,0 – 71,75
Befriedigend	41,5 – 51,0	45,5 – 55,0	52,0 – 61,75
Genügend	32,0 – 42,0	36,0 – 45,0	40,0 – 51,75
Nicht Genügend	unter 32,0	unter 36,0	unter 40,0

Burschen und Mädchen - Boden

Es wird auf einer fest aufgepumpten Airtrack mit Rollmattenauflage geturnt.

Kategorie A	Kategorie B	Kategorie C	Kategorie D
-Kopfstand -Handstand -Sprungrolle -Standwaage -Sprung 1/1 -Rad	-Radwende -Rolle rw. durch d. Handstand -Kopfkippe -Handstand ½ Drehung -Spagat -Sprung mit 1,5 Drehungen -1,5 Drehungen auf einem Bein -Handstützüberschlag vw.	-Handstand 1/1 Drehung -Flick-Flack -Salto vw. -Salto rw. -Freies Rad -Krafthandstand -Bogen vw. -Bogen rw.	-Twistsalto -Salto ½ -Salto 1/1 -Strecksalto -Seitwärtssalto

Übung	nicht gültig
Kategorie A	
Kopfstand gezogen, 2 sek	<ul style="list-style-type: none"> keine erkennbare Fixierung in Kopfstandposition Abweichung von der gestreckten Position > 45°
Handstand, 2 sek	<ul style="list-style-type: none"> keine erkennbare Fixierung in Handstandposition Abweichung von der gestreckten Position > 45°
Sprungrolle	<ul style="list-style-type: none"> kein beidbeiniger Absprung nachdrücken beim Aufstehen kein sichtbares abfangen mit Händen
Standwaage, 2 sek	<ul style="list-style-type: none"> Oberkörper oder Spielbein unter der Waagrechten Haltedauer unter 1 sek
Sprung mit 1/1 Drehung	<ul style="list-style-type: none"> weniger als 3/4 Drehung; keine Landung möglich
Rad	<ul style="list-style-type: none"> starkes Abweichen aus der Senkrechten klare Unterbrechung des Bewegungsflusses
Kategorie B	
Radwende	<ul style="list-style-type: none"> Beine berühren den Boden vor dem Lösen der Hände Starkes Abweichen aus der Senkrechten
Rolle rw durch den Handstütz	<ul style="list-style-type: none"> stark gebeugte Arme in Handstandposition Abweichung von der gestreckten Position > 30° Abspreizen eines Beines vor Erreichen Handstandposition
Kopfkippe	<ul style="list-style-type: none"> Kniewinkel bei der Landung < 90°
Handstand mit mind. ½ Drehung	<ul style="list-style-type: none"> starkes Hohlkreuz Drehung im Handstand nicht vollendet (45°-Regelung)
Spagat	<ul style="list-style-type: none"> Abstand zum Boden über 10cm

Sprung mit 1,5 Drehungen	<ul style="list-style-type: none"> weniger als 5/4 Drehung; keine Landung möglich
1,5 Drehungen auf einem Bein	<ul style="list-style-type: none"> weniger als 5/4 Drehung Spielbein nach Drehung nicht vor Standbein gestellt
Handstützüberschlag vw	<ul style="list-style-type: none"> keine Flugphase; Kniewinkel bei der Landung < 90°
Kategorie C	
Handstand mit 1/1 Drehung	<ul style="list-style-type: none"> starkes Hohlkreuz Drehung nicht vollendet
Flick-Flack	<ul style="list-style-type: none"> Kopf berührt Boden; Landung auf den Knien starker Hüftwinkel in der Flugphase
Salto vw	<ul style="list-style-type: none"> Kniewinkel bei der Landung < 90°
Salto rw	<ul style="list-style-type: none"> Kniewinkel bei der Landung < 90° Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten
Freies Rad	<ul style="list-style-type: none"> aufsetzen einer/beider Hand/Hände
Krafthandstand	<ul style="list-style-type: none"> nichterreichen der Handstandposition Abdruck der Beine vom Boden Kein Nachdrücken Ellbogenwinkel < 90°
Bogen rw., vw.	<ul style="list-style-type: none"> Kopf berührt den Boden Beidbeiniger Beginn der Übung Beidbeinige Landung
Kategorie D	
Twistsalto	<ul style="list-style-type: none"> unvollendete Drehung; Dr. aus der Richtung unkoordinierte/unkontrollierte Drehung Kniewinkel bei der Landung < 90° Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten
Salto vorwärts/rückwärts mit ½ Drehung	<ul style="list-style-type: none"> Einbeiniger Absprung Landung nicht auf den Füßen Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90° Drehung nicht vollendet (45°-Regelung) Oberkörper bei der Landung unter der Waagrechten
Salto vorwärts/rückwärts mit 1/1 Drehung	<ul style="list-style-type: none"> Einbeiniger Absprung Landung nicht auf den Füßen Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90° Drehung nicht vollendet (45°-Regelung) Oberkörper bei der Landung unter der Waagrechten
Strecksalto	<ul style="list-style-type: none"> Hüftwinkel kleiner 170°
Seitwärtssalto	<ul style="list-style-type: none"> Landung nicht auf den Füßen Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90° Oberkörper bei der Landung unter der Waagrechten

Burschen und Mädchen - Sprung

1 Sprung → 2x Der bessere Sprung zählt!

Tisch (♀ mind. 110cm, ♂ mind. 125cm) oder Kasten quer

Punkte	Übungen	nicht gültig
Kasten quer		
6 Punkte	Handstützüberschlag sw mit 1/4 Drehung zum Gerät	<ul style="list-style-type: none"> keine mindestens ¼ Drehung in 1. Flugphase starkes Abweichen von der Senkrechten (15°) Landung zu knapp am Gerät
7 Punkte	Handstützüberschlag	<ul style="list-style-type: none"> Kopf berührt das Gerät Kniewinkel bei der Landung < 90°
Tisch		
7 Punkte	Hocke	<ul style="list-style-type: none"> laufen der Hände im Stütz durchschieben
8 Punkte	Handstützüberschlag sw mit 1/4 Drehung zum Gerät	<ul style="list-style-type: none"> keine mindestens ¼ Drehung in 1. Flugphase starkes Abweichen von der Senkrechten Landung zu knapp am Gerät
9 Punkte	Handstützüberschlag	<ul style="list-style-type: none"> Kopf berührt das Gerät Kniewinkel bei der Landung < 90°
10 Punkte	Handstützüberschlag sw mit 1/4 Drehung vom Gerät	<ul style="list-style-type: none"> keine mindestens ¼ Drehung in 1. Flugphase starkes Abweichen von der Senkrechten Drehung nicht vor der Landung beendet Kniewinkel bei der Landung < 90°
10 Punkte	Überschlag mit ½ Drehung	<ul style="list-style-type: none"> Anhocken der Beine Kopf berührt das Gerät Vordrehen der Hände i. d. 1. Flugphase Drehung in der 2. Flugphase vor der Landung nicht vollendet (45°-Regel) Keine erkennbare 2. Flugphase
10 Punkte	„Halbe-Halbe“	<ul style="list-style-type: none"> Kopf berührt das Gerät Starkes Abweichen aus der Senkrechten Keine 2x 180° Längsachsendrehung (45°-Regel) während des Sprunges Drehung in der 2. Flugphase vor der Landung nicht vollendet (45°-Regel)
10 Punkte	Yamashita	<ul style="list-style-type: none"> Anhocken der Beine. gebückte Körperposition in der ersten Flugphase (mehr als 45° von der gestreckten Körperposition) Kopf berührt das Gerät Keine Bück- und Streckbewegung in der 2. Flugphase Keine Steigphase in der 2. Flugphase
10 Punkte	„Halbe-Ganze“ oder Überschlag mit 1/1 Dr. oder Tsukahara oder Überschlag + Salto	<ul style="list-style-type: none"> Drehung nicht vollendet (45°-Regel) Vordrehen der Hände in der 1. Flugphase Starkes Abweichen aus der Senkrechten

Burschen – Hochreck

Kategorie A	Kategorie B	Kategorie C	Kategorie D
-Hüftaufschwung -Unterschwung -Spreizumschwung (Mühle) -Hüftumschwung vlg. rw. -Unterschwung mit ½ Drehung v. Gerät -Abgang: Hocke/Hockwende	-Spreizkippe aus dem Stütz -Hüftumschwung vlg. vw. -Grätschunterschwung -Sitzumschwung -Hüftaufschwung -4 Schwüing (2x vor- und 2x rückschwingen)	-Kippe aus dem Hang -Zwigriffkippe -Spreizkippe als Aufgang -Schwung mit ½ Drehung -Salto rw. aus dem Hangverhalten -(Schwung)hüftaufschwung aus dem Hangverhalten	-Rückfallkippe -Stemme rw. (=Schwungstemme) -Riesenfelge vw. oder rw. -freie Felge -Ausgrätschen -Handstand mit ½ Drehung

Übung	nicht gültig
Kategorie A	
Hüftaufschwung (Niederreck)	<ul style="list-style-type: none"> • Starkes Abweichen aus der Senkrechten • Abbruch der Übung
Unterschwung	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Körperstreckung • fehlende Aufwärtsbewegung der Hüfte
Spreizumschwung (Mühle)	<ul style="list-style-type: none"> • Spreizstütz wird nicht erreicht • vorderes Bein hängt im Knie ein
Hüftumschwung vl. rw.	<ul style="list-style-type: none"> • Stütz wird nicht erreicht • deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung
Unterschwung mit ½ Drehung vom Gerät	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Körperstreckung; Drehung unter 45° von der Senkrechten • fehlende Aufwärtsbewegung der Hüfte • grobe Abweichung d. Längsachsendrehung von 180°
Hocke/Hockwende als Abgang	<ul style="list-style-type: none"> • Unterbrechung der Bewegung durch Berühren der Stange • „Durchschieben“ • Drehung nicht vollendet (45°-Regel)
Kategorie B	
Spreizkippe aus dem Stütz	<ul style="list-style-type: none"> • Stütz wird nicht erreicht; Arme > 45° gebeugt • Kniehangaufschwung
Hüftumschwung vl. vw.	<ul style="list-style-type: none"> • Stütz wird nicht erreicht • deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung
Grätschunterschwung	<ul style="list-style-type: none"> • keine Aufwärtsbewegung der Hüfte • Sturz bei Landung
Sitzumschwung	<ul style="list-style-type: none"> • Sitz (bzw. Stütz) wird nicht erreicht
Hüftaufschwung (Hochreck)	<ul style="list-style-type: none"> • Kein Erreichen der Stützposition • Unterbrechung der Bewegung
4 Schwünge	<ul style="list-style-type: none"> • Endposition unter 45° von der Senkrechten • Im 4. Schwung wird bereits das nächste Element/Abgang geturnt

Kategorie C	
Kippe aus dem Hang	<ul style="list-style-type: none"> • Stütz wird nicht erreicht; Arme > 90° gebeugt • Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung
Zwigriffkippe	<ul style="list-style-type: none"> • Stütz wird nicht erreicht; Arme > 45° gebeugt • Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung
Spreizkippe aus dem Hang	<ul style="list-style-type: none"> • Stütz wird nicht erreicht; Arme > 45° gebeugt • Kniehangaufschwung
Schwung mit ½ Drehung	<ul style="list-style-type: none"> • Drehung unter 45° von der Senkrechten • Grobe Abweichung d. Längsachsendrehung von 180°
Salto rw. aus dem Hangverhalten (Abrissalto)	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Aufwärtsbewegung der Hüfte nach dem Loslassen • Kniewinkel bei Landung kleiner als 90° • Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten
(Schwung)hüft-aufschwung aus dem Hangverhalten	<ul style="list-style-type: none"> • Richtungsumkehr („zurückfallen“ oder „zurückdrehen“) • Stütz wird nicht erreicht
Kategorie D	
Rückfallkippe	<ul style="list-style-type: none"> • Stütz wird nicht erreicht; Arme > 45° gebeugt Körper berührt Stange vor Stützposition
Stemme rw. (=Schwungstemme)	<ul style="list-style-type: none"> • Stemme endet nicht im Stütz; Arme > 45° gebeugt • Körper berührt die Stange vor Stützposition
Riesenfelge vw. oder rw.	<ul style="list-style-type: none"> • Riesenfelge führt nicht durch die Handstandposition • Stark gebeugte Arme (mehr als 45° vom gestreckten Arm)
Freie Felge	<ul style="list-style-type: none"> • Endposition unter der Waagrechten • Nichterreichen einer freien Stützposition • Hüfte berührt die Stange • Stark gebeugte Arme (mehr als 45° vom gestreckten Arm)
Ausgrätschen	<ul style="list-style-type: none"> • Hang wird nicht erreicht • Auflegen/Aufschlagen der Beine auf den Holm • Als Abgang
Handstand mit ½ Drehung	<ul style="list-style-type: none"> • Stark gebeugte Arme und/oder Beine • Starkes Hohlkreuz

Burschen – Barren

Kategorie A	Kategorie B	Kategorie C	Kategorie D
-4x Schwingen - Freier Grätschsitz, 2 sek -Rolle vw. -Kehre mit ½ Drehung -Hohe Wende	-Rolle rw. -Oberarmstand -Winkel- od Grätschwinkelstütz 2sek -Kreishocke -Oberarmkippe in den Grätschsitz	-Ellhangkippe -Oberarmkippe in den Stütz -Schwungstemme vw. -Schwungstemme rw. -Handstand 2sek	-Rückfallkippe -Unterschwung aus dem Stütz in den Oberarmhang -Salto vw. od. rw. -Krafthandstand -Handstand ½ Drehung -Handstand 1/1 Drehung -Healy

Übung	nicht gültig
Kategorie A	
4x Schwingen	<ul style="list-style-type: none"> keine Bewegungsamplitude vw wie rw. Oberkörper erreicht bei gestreckter Hüfte nicht 45° der Senkrechten
Freier Grätschsitz, 2 sek	<ul style="list-style-type: none"> Arme nicht seitlich waagrecht Hüfte nicht durchgedrückt
Rolle vw	<ul style="list-style-type: none"> Einhängen in den Ellbogen
Kehre mit ½ Drehung zum Gerät	<ul style="list-style-type: none"> berühren des Holmes; Oberkörper stark gebeugt
Hohe Wende	<ul style="list-style-type: none"> Rückschwung unter 120°; berühren des Holmes
Kategorie B	
Rolle rw	<ul style="list-style-type: none"> Nichterreichen der Stützposition
Oberarmstand	<ul style="list-style-type: none"> Einhängen in den Ellbogen; Haltedauer unter 1 sek Ellbogen liegen am Körper an
Winkelstütz od. Grätschwinkelstütz, 2 sek	<ul style="list-style-type: none"> Beine unter Holmhöhe; Beine mehr als 45° gebeugt Haltedauer unter 1 sek
Kreishocke	<ul style="list-style-type: none"> berühren des Holmes
Oberarmkippe in den Grätschsitz	<ul style="list-style-type: none"> Stütz mit Unterarmen auf Holmen Kein Kippstoß

Kategorie C	
Ellhangkippe	<ul style="list-style-type: none"> • Nichterreichen der Stützposition • Stütz mit Unterarmen auf Holmen • Arme nacheinander zum Stütz
Oberarmkippe in den Stütz	<ul style="list-style-type: none"> • Nichterreichen der Stützposition • Stütz mit Unterarmen auf Holmen • Arme nacheinander zum Stütz
Schwungstemme vw	<ul style="list-style-type: none"> • Nichterreichen der Stützposition • Beginn des Vor-schwunges mit gebeugten Armen > 15°
Schwungstemme rw	<ul style="list-style-type: none"> • Nichterreichen der Stützposition • Beginn des Rückschwunges mit gebeugten Armen > 15°
Kategorie D	
Handstand, 2 sek	<ul style="list-style-type: none"> • Fixierung unter 1 sek • Abweichung von der gestreckten Position > 15°
Rückfallkippe	<ul style="list-style-type: none"> • Nichterreichen der Stützposition • Stütz mit Unterarmen auf Holmen • Arme nacheinander zum Stütz
Unterschwung aus dem Stütz	<ul style="list-style-type: none"> • Nichterreichen der Oberarm- oder Stützposition
Salto vw o. rw	<ul style="list-style-type: none"> • Landung nicht auf den Füßen; Kniewinkel < 90° • Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten
Krafthandstand	<ul style="list-style-type: none"> • Fixierung der Handstandposition unter 1 sek • Abweichung von der gestreckten Position > 15° • Aus dem Schwung geturnt • Nachdrücken • Ellbogenwinkel < 90°
Handstand mit ½ Drehung	<ul style="list-style-type: none"> • Fixierung unter 1 sek • Abweichung von der gestreckten Position > 15°
Handstand mit 1/1 Drehung	<ul style="list-style-type: none"> • Fixierung unter 1 sek • Abweichung von der gestreckten Position > 15°
Healy	<ul style="list-style-type: none"> • Sturz auf den Holm

Mädchen – Balken

Balkenhöhe: 1m (Mattenoberkante – Balkenoberkante)

Kategorie A	Kategorie B	Kategorie C	Kategorie D
-Aufgang -Arabeske -Schersprung gehockt -Hocksprung -Strecksprung; -Gerätsch(winkel)sprung -2 Strecksprünge mit Beinwechsel -Standwaage -Gymnastische halbe Drehung	-Schrittsprung -Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung -Rolle vw -Rolle rw -Abgang: Radwende -Schersprung gestreckt	-1/1 Drehung (Pirouette) -Handstand -Rad -Abgang: Handstützüberschlag -Abgang: Salto vw. oder rw.	-Bogen(gang) vw. oder rw. -Überschlag vw. oder Flick-Flach (am Balken) -Spagatsprung -Seithandstand -Radwende

Übung	nicht gültig
Kategorie A	
Aufgang	<ul style="list-style-type: none"> • Beine berühren den Boden vor dem Lösen der Hände • Starkes Abweichen aus der Senkrechten
Arabeske	<ul style="list-style-type: none"> • keine erkennbare Fixierung in Kopfstandposition • Abweichung von der gestreckten Position $> 45^\circ$
Schersprung gehockt	<ul style="list-style-type: none"> • Oberschenkel (OS) unter der Waagrechten
Hocksprung	<ul style="list-style-type: none"> • OS unter der Waagrechten
Strecksprung; Grätsch(winkel)sprung	<ul style="list-style-type: none"> • Kein erkennbarer Absprung
2 Strecksprünge mit Beinwechsel	<ul style="list-style-type: none"> • Kein erkennbarer Absprung
Standwaage	<ul style="list-style-type: none"> • OK und Spielbein unter der Waagrechten
Gymnastische halbe Drehung	<ul style="list-style-type: none"> • Drehung nicht vollendet (45°-Regelung - Position der Ferse) • Spielbein nach Drehung nicht vor Standbein gestellt • Drehung nicht im Ballenstand oder gesprungen
Kategorie B	
Schrittsprung	<ul style="list-style-type: none"> • Winkel zwischen OS $< 90^\circ$
Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung	<ul style="list-style-type: none"> • Drehung bei Landung nicht beendet
Rolle vw	<ul style="list-style-type: none"> • Kein Erreichen der Endposition (zumindest mit einem Bein)
Rolle rw	<ul style="list-style-type: none"> • Kein Erreichen der Endposition (zumindest mit einem Bein)
Abgang: Radwende	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht über die Senkrechte geturnt, kein erkennbarer Abdruck der Hände
Schersprung gestreckt	<ul style="list-style-type: none"> • OS unter der Waagrechten

Kategorie C	
1/1 Drehung (Pirouette)	<ul style="list-style-type: none"> • Spielbein nach Drehung nicht vor Standbein gestellt
Handstand	<ul style="list-style-type: none"> • Kein Schließen der Beine, zu kurze Fixierung, zu große Abweichung von der Senkrechten
Rad	<ul style="list-style-type: none"> • Zu starke Abweichung von der Senkrechten, keine sichere Landung (mindestens mit einem Bein)
Abgang: Handstützüberschlag	<ul style="list-style-type: none"> • Beine nicht geschlossen, kein erkennbarer Abdruck der Hände
Abgang: Salto vw. oder rw.	<ul style="list-style-type: none"> • Bei der Landung: Kniewinkel unter 90°
Kategorie D	
Bogen(gang) vw. oder rw.	<ul style="list-style-type: none"> • Kopf berührt den Balken • Seitliches Umfallen • Hände verlassen den Balken nicht gleichzeitig • Bei Bogen vorwärts: Abdruck ähnlich Handstützüberschlag vorwärts • Kein Fuß setzt nach dem Element auf der Balkenoberseite auf
Überschlag vw. oder Flick-Flack (am Balken)	<ul style="list-style-type: none"> • kein erkennbarer Abdruck • kein Fuß setzt nach dem Element auf der Balkenoberseite auf • Landung auf den Knien • Kopf berührt den Balken
Salto vw. oder rw. (am Balken)	<ul style="list-style-type: none"> • Kein Fuß setzt nach dem Element auf der Balkenoberseite auf. • Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°, Oberkörper bei der Landung unter der Waagrechten
Spagatsprung	<ul style="list-style-type: none"> • kein erkennbarer Absprung • kein erkennbares Spreizen (weniger als 90°) • stark gebeugte Beine • Beidbeinige Landung
Seithandstand	<ul style="list-style-type: none"> • Kein Schließen der Beine, zu kurze Fixierung, zu große Abweichung von der Senkrechten
Radwende	<ul style="list-style-type: none"> • Beine berühren den Boden vor dem Lösen der Hände • Starkes Abweichen aus der Senkrechten • kein erkennbarer Abdruck der Hände • keine sichere Landung (mindestens mit einem Bein)

Mädchen – Stufenbarren

Höhe unterer Holm: 166cm

Höhe oberer Holm: 246 cm

Diagonale: 180cm

Kategorie A	Kategorie B	Kategorie C	Kategorie D
-Hüftaufschwung -Spreizumschwung -Hüftumschwung vlg rw -Unterschwung vom hohen Holm -Hocke/Hockwende als Abgang	-Spreizkippe (auch als Aufgang) -Hüftumschwung vlg vw -Sitzwellabgang (Napoleon) -Grätschunterschwung -Sitzumschwung -Holmwechsel	-Schwebe- / Laufkippe -Kippe aus dem Hang Schwung mit ½ Drehung -Salto rw. aus dem Hangverhalten (Abrissalto) -4 Schwünge -(Schwung)hüftaufschwung aus dem Hangverhalten	-Rückfallkippe -Stemme rw. (=Schwungstemme) -Riesenfelge vw. oder rw. -Freie Felge -Ausgrätschen -Handstand mit ½ Drehung

Übung	nicht gültig
Kategorie A	
Hüftaufschwung	<ul style="list-style-type: none"> • Beine berühren den Boden vor dem Lösen der Hände • Starkes Abweichen aus der Senkrechten
Spreizumschwung (Mühle)	<ul style="list-style-type: none"> • Spreizstütz wird nicht erreicht • vorderes Bein hängt im Knie ein
Hüftumschwung vlg rw	<ul style="list-style-type: none"> • Stütz wird nicht erreicht • deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung
Unterschwung vom hohen Holm	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Körperstreckung • fehlende Aufwärtsbewegung der Hüfte
Hocke/Hockwende als Abgang	<ul style="list-style-type: none"> • Unterbrechung der Bewegung durch Berühren der Stange • „Durchschieben“ • Drehung nicht vollendet (45°-Regel)
Kategorie B	
Spreizkippe (auch als Aufgang)	<ul style="list-style-type: none"> • Stütz wird nicht erreicht; Arme > 90° gebeugt • Körper berührt Stange vor Stützposition • Kniehangaufschwung
Hüftumschwung vlg vw	<ul style="list-style-type: none"> • Stütz wird nicht erreicht • deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung
Sitzwellabgang (Napoleon)	<ul style="list-style-type: none"> • Sturz bei Landung
Grätschunterschwung	<ul style="list-style-type: none"> • keine Aufwärtsbewegung der Hüfte • Sturz bei Landung
Sitzumschwung	<ul style="list-style-type: none"> • Sitz (bzw. Stütz) wird nicht erreicht
Holmwechsel	<ul style="list-style-type: none"> • Hang oder Stütz am anderen Holm wird nicht erreicht • Sturz vor Erreichen des anderen Holmes • „Raufklettern“ (kein erkennbares Element)

Kategorie C	
Schwebe- / Laufkippe	<ul style="list-style-type: none"> • Stütz wird nicht erreicht; Arme > 90° gebeugt • Körper berührt Stange vor Stützposition
Kippe aus dem Hang	<ul style="list-style-type: none"> • Stütz wird nicht erreicht; Arme > 45° gebeugt • Körper berührt die Stange vor Stützposition
Schwung mit ½ Drehung	<ul style="list-style-type: none"> • Drehung unter 45° von der Senkrechten • Grobe Abweichung d. Längsachsendrehung von 180°
Salto rw. aus dem Hangverhalten (Abrissalto)	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Aufwärtsbewegung der Hüfte nach dem Loslassen • Kniewinkel bei Landung kleiner als 90° • Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten
4 Schwünge	<ul style="list-style-type: none"> • Endposition unter 45° von der Senkrechten • Im 4. Schwung wird bereits das nächste Element/Abgang geturnt
(Schwung)hüft-aufschwung aus dem Hangverhalten	<ul style="list-style-type: none"> • Richtungsumkehr („zurückfallen“ oder „zurück drehen“) • Stütz wird nicht erreicht
Kategorie D	
Rückfallkippe	<ul style="list-style-type: none"> • Stütz wird nicht erreicht; Arme > 90° gebeugt • Körper berührt Stange vor Stützposition
Stemme rw. (=Schwungstemme)	<ul style="list-style-type: none"> • Stemme endet nicht im Stütz; Arme > 45° gebeugt • Körper berührt die Stange vor Stützposition
Riesenfelge vw. oder rw.	<ul style="list-style-type: none"> • Riesenfelge führt nicht durch die Handstandposition • Stark gebeugte Arme (mehr als 45° vom gestreckten Arm)
Freie Felge	<ul style="list-style-type: none"> • Endposition unter der Waagrechten • Nichterreichen einer freien Stützposition • Hüfte berührt die Stange • Stark gebeugte Arme (mehr als 45° vom gestreckten Arm)
Ausgrätschen	<ul style="list-style-type: none"> • Hang wird nicht erreicht • Auflegen/Aufschlagen der Beine auf den Holm • Als Abgang
Handstand mit ½ Drehung	<ul style="list-style-type: none"> • Stark gebeugte Arme und/oder Beine • Starkes Hohlkreuz

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

Burschen	
100m Br./Rü.	
Sehr gut	1.30,0
Gut	1.35,0
Befriedigend	1.40,0
Genügend	1.46,0
100m Kraul	
Sehr gut	1.12,0
Gut	1.18,0
Befriedigend	1.24,0
Genügend	1.31,0
100m Lagen	
Sehr gut	1.21,0
Gut	1.27,0
Befriedigend	1.33,0
Genügend	1.40,0
50m Br./Rü.	
Sehr gut	40,0
Gut	42,0
Befriedigend	44,0
Genügend	46,0
50m Kraul	
Sehr gut	32,0
Gut	34,0
Befriedigend	36,0
Genügend	38,0
50m Delfin	
Sehr gut	42,0
Gut	46,0
Befriedigend	50,0
Genügend	54,0

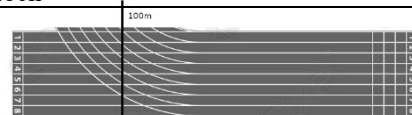
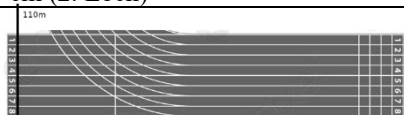
Mädchen	
100m Br./Rü.	
Sehr gut	1.35,0
Gut	1.41,0
Befriedigend	1.47,0
Genügend	1.54,0
100m Kraul	
Sehr gut	1.25,0
Gut	1.30,0
Befriedigend	1.35,0
Genügend	1.40,0
100m Lagen	
Sehr gut	1.32,0
Gut	1.38,0
Befriedigend	1.44,0
Genügend	1.50,0
50m Br./Rü.	
Sehr gut	43,0
Gut	45,0
Befriedigend	47,0
Genügend	50,0
50m Kraul	
Sehr gut	37,0
Gut	40,0
Befriedigend	43,0
Genügend	46,0
50m Delfin	
Sehr gut	44,0
Gut	48,0
Befriedigend	52,0
Genügend	56,0

Prüfungsgebiet Leichtathletik

- 4 Wahlleistungen aus 1. – 4.
- | | |
|--------------------------|--|
| 1. 100m/110m Hürden | (erster Fehlstart ohne Folgen, danach 5) |
| 2. Hochsprung/Weitsprung | (je 3 Versuche; wenn alle ungültig ist ein weiterer Versuch möglich) |
| 3. Kugelstoß/Speerwurf | |
| 4. 800m/400m | (erster Fehlstart ohne Folgen, danach 5) |

Burschen		Mädchen	
400/800m	400 (Tiefstart)/800m (Hochstart)	400/800m	400 (Tiefstart)/800m (Hochstart)
Sehr gut	59,0/2.19,0	Sehr gut	1.09,0/2.47,0
Gut	1.01,0/2.26,0	Gut	1.11,3/2.54,0
Befriedigend	1.03,0/2.33,0	Befriedigend	1.14,0/3.01,0
Genügend	1.05,0/2.40,0	Genügend	1.16,3/3.08,0
Sprint	100m (mit Startvorrichtung)	Sprint	100m (mit Startvorrichtung)
Sehr gut	12,4	Sehr gut	13,9
Gut	12,8	Gut	14,4
Befriedigend	13,1	Befriedigend	14,9
Genügend	13,4	Genügend	15,4
110m Hürde		100m Hürde	
Sehr gut	16,6	Sehr gut	17,5
Gut	17,3	Gut	18,2
Befriedigend	18,1	Befriedigend	18,9
Genügend	19,0	Genügend	19,6
Weitsprung	Balken	Weitsprung	Balken
Sehr gut	5,40	Sehr gut	4,55
Gut	5,10	Gut	4,25
Befriedigend	4,80	Befriedigend	3,95
Genügend	4,50	Genügend	3,65
Hochsprung		Hochsprung	
Sehr gut	1,55	Sehr gut	1,40
Gut	1,50	Gut	1,35
Befriedigend	1,45	Befriedigend	1,30
Genügend	1,40	Genügend	1,25
Speer	600g	Speer	400g
Sehr gut	38	Sehr gut	24
Gut	35	Gut	22
Befriedigend	32	Befriedigend	20
Genügend	29	Genügend	18
Kugel	5kg	Kugel	3kg
Sehr gut	10,00	Sehr gut	8,50
Gut	9,50	Gut	8,00
Befriedigend	9,00	Befriedigend	7,50
Genügend	8,50	Genügend	7,00

Hürden	Burschen 110m	Mädchen 110m
Erste Hürde	13,50m (Hartplatz rechte Bahn, blaue M.)	12,00m (Hartplatz linke Bahn, grüne M.)
Hürde 2 bis 10	7,5m (blau) bzw. 8m (weiß, eher lang)	7,0m (grün) bzw. 7,5m (weiß)
Hürdenhöhe	84 cm (2. Loch)	1. Loch



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	15.00,0
Gut	16.00,0
Befriedigend	17.00,0
Genügend	18.00,0

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

Mädchen	
Crosslauf	3000m
Sehr gut	13.30
Gut	14.15
Befriedigend	15.00
Genügend	15.45

Prüfungsgebiet Ballspiele

Basketball

1. Korbleger

Die Korbleger werden abwechselnd rechts und links ausgeführt.

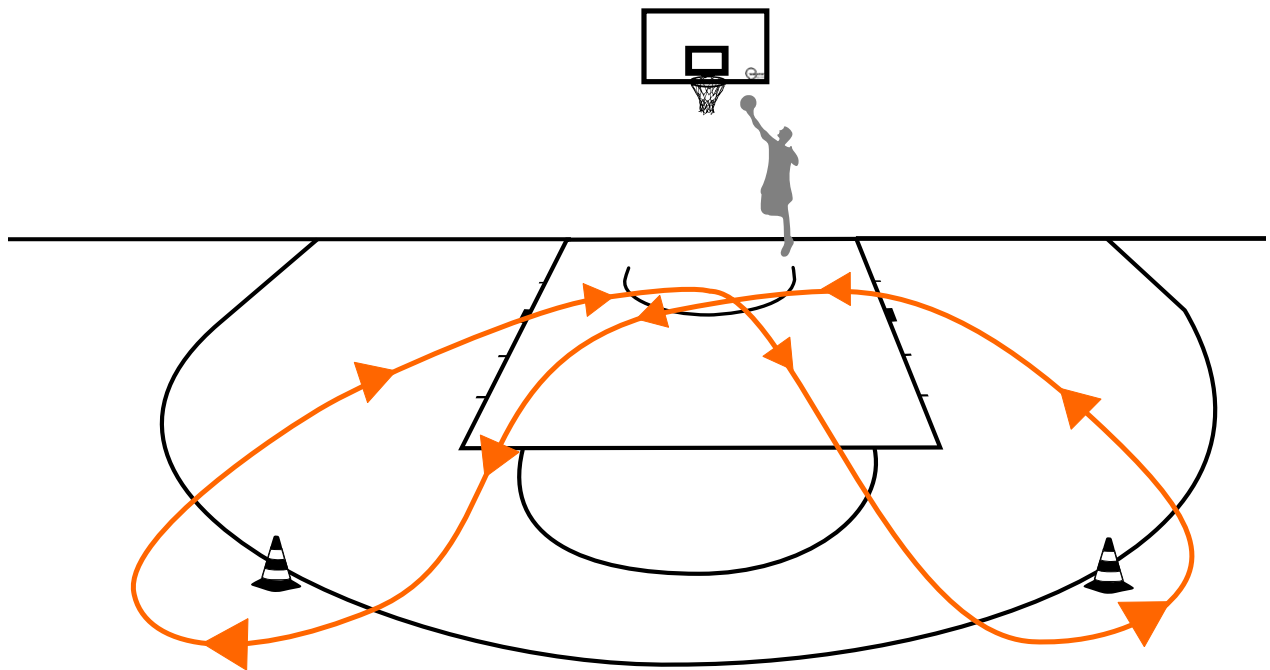
Nach jedem Korbleger wird der Ball wieder aufgenommen und um einen Markierungspunkt (auf der 3-Punkte-Linie) herumgedribbelt.



Technische Kriterien: Dribbling, Schrittfolge, Wurftechnik, Geschwindigkeit (mindestens 10 Versuche für ein „Sehr gut“)

Zeit: 1 Minute

Ballgröße: 7 männlich, 6 weiblich



Beurteilung	Technik/Treffer = 50:50
	Treffer: 2 Punkte
	Ring: 1 Punkt

männlich			weiblich		
Sehr Gut	mind. 8 Treffer =	16 Pkt	Sehr Gut	mind. 7 Treffer =	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 (Reihenfolge egal).

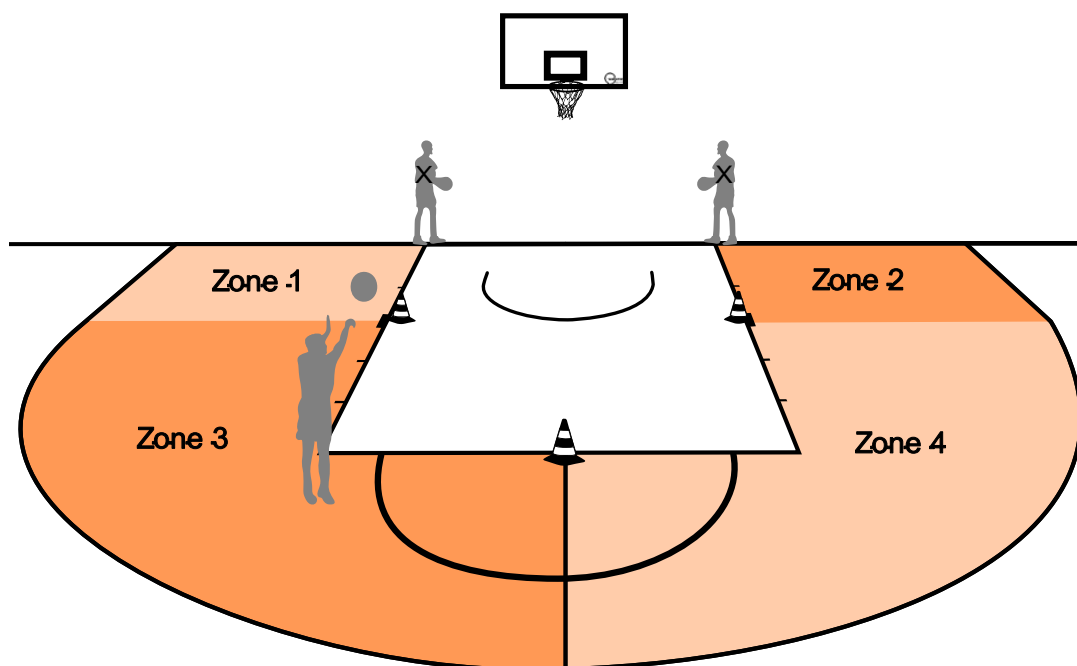
Dann muss ein ständiger Zonen- und Seitenwechsel vorgenommen werden (z.B.: von 1 auf 2 oder von 2 auf 3 bzw. von 2 auf 1 oder 4, ...)

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

Technische Kriterien: Ballhandling, Wurftechnik, Geschwindigkeit (mindestens 15 Versuche für ein „Sehr gut“)

Zeit: 1 Minute

Ballgröße: 7 männlich, 6 weiblich



Beurteilung	Technik/Treffer = 50:50
	Treffer: 2 Punkte
	Ring: 1 Punkt

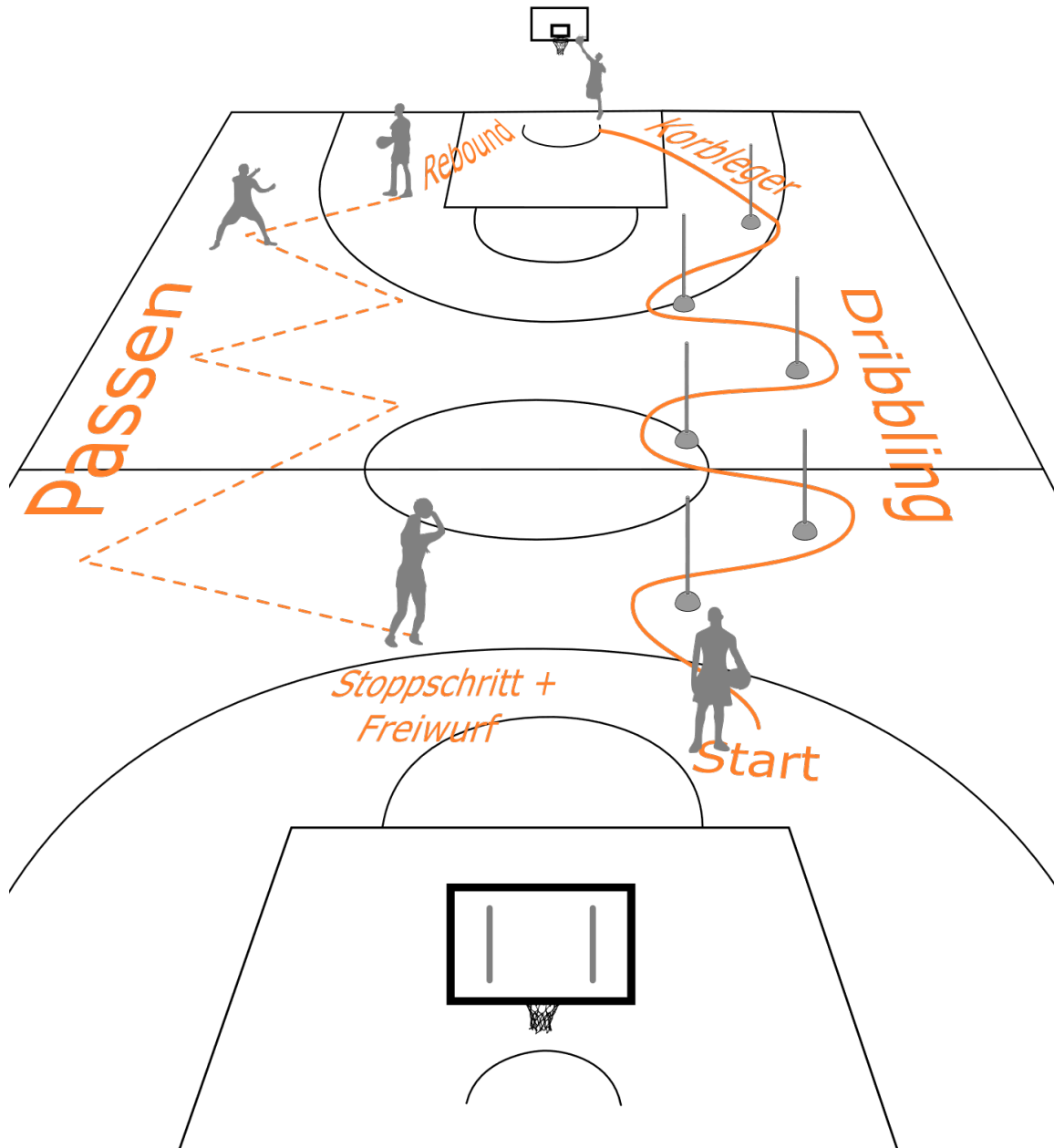
männlich		weiblich	
Sehr Gut	mind. 14 Treffer = 28 Pkt	Sehr Gut	mind. 12 Treffer = 24-27 Pkt
Gut	12 Treffer. = 24-27 P.	Gut	10 Treffer. = 20-23 P.
Befriedigend	10 Treffer. = 20-23 P.	Befriedigend	8 Treffer. = 16-19 P.
Genügend	8 Treffer. = 16-19 P.	Genügend	6 Treffer. = 12-15 P.

3. Komplexe Übung

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

Slalomdribbling (mit Handwechsel) → Korbleger → Rebound → passen
mit Partner (mind. 6 Pässe) → Stoppschritt → Freiwurf

Ballgröße: 7 männlich, 6 weiblich



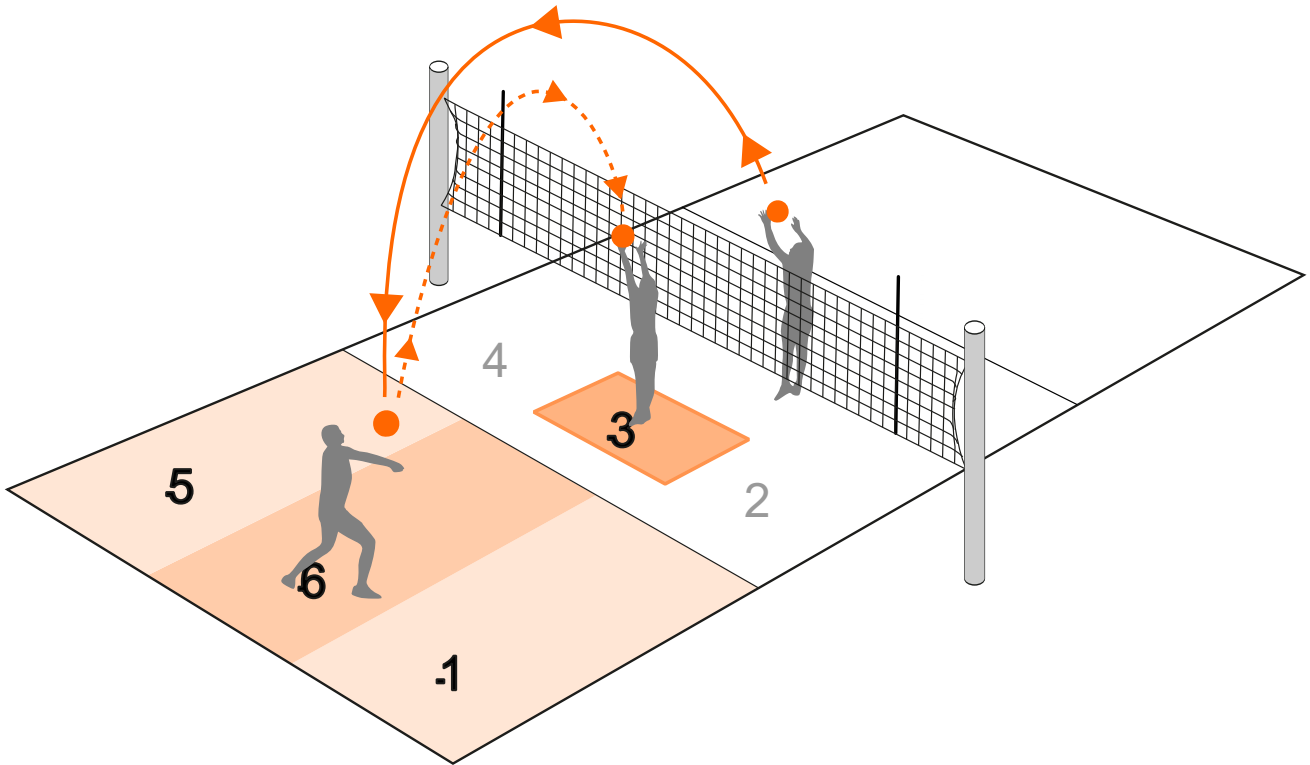
Technikbewertung von

- Dribbling
- Korbleger
- Pass
- Stoppschritt + Freiwurf

Volleyball

Netzhöhe: entweder Mixed-Höhe 2,35cm ODER Herrenhöhe (2,43cm), Damenhöhe (2,24cm)

1. Ballannahme (Bagger)



Nach dem Zuwurf aus der anderen Spielhälfte (Zuwurf von oben oder unten möglich) muss der Ball von der

Position 1, 6 und 5 zur Position 3 (Matte) im hohen Bogen gebaggert werden.

Der Mitspieler muss den zugespielten Ball über dem Kopf, auf der Matte stehend, fangen können. Sodass ein Zuspiel möglich wäre.

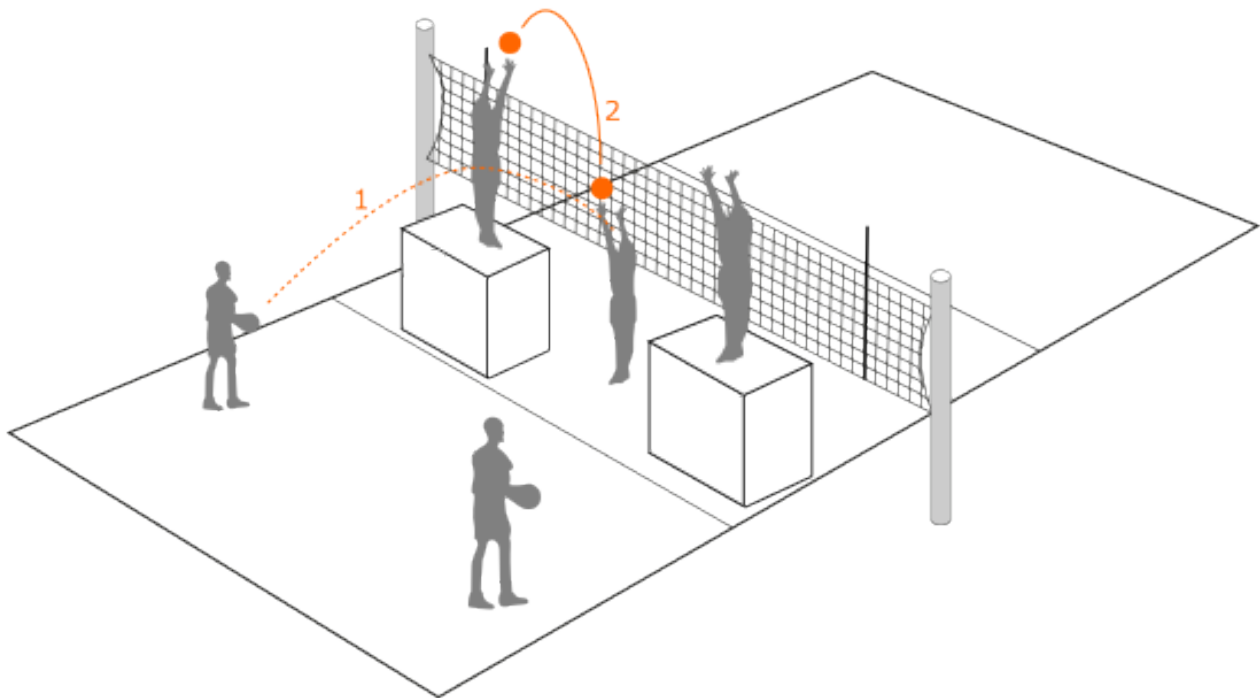
9 Versuche – je 3 von Position 1, 6 und 5.

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

Note	Treffer
Sehr Gut	8 – 9
Gut	6 – 7
Befriedigend	4 - 5
Genügend	2 - 3
Nicht Genügend	0 - 1

Technik/Treffer = 50:50

2. Oberes Zuspiel (Pritschen)



Nach dem Zuwurf von Position 1 und 5 (je 5x) muss der Ball gestellt (gepritscht) werden.

Dies hat so zu erfolgen, dass 2 Mitspieler (am Kasten stehend) den Ball fangen können (ohne den Kasten zu verlassen). Ein Angriffsschlag sollte möglich sein.

Es sollte versucht werden die 10 Aufspiele in etwa gleich zu verteilen (5 links, 5 rechts). Für eine positive Beurteilung muss mindestens ein Ball auf jede Seite gestellt werden.

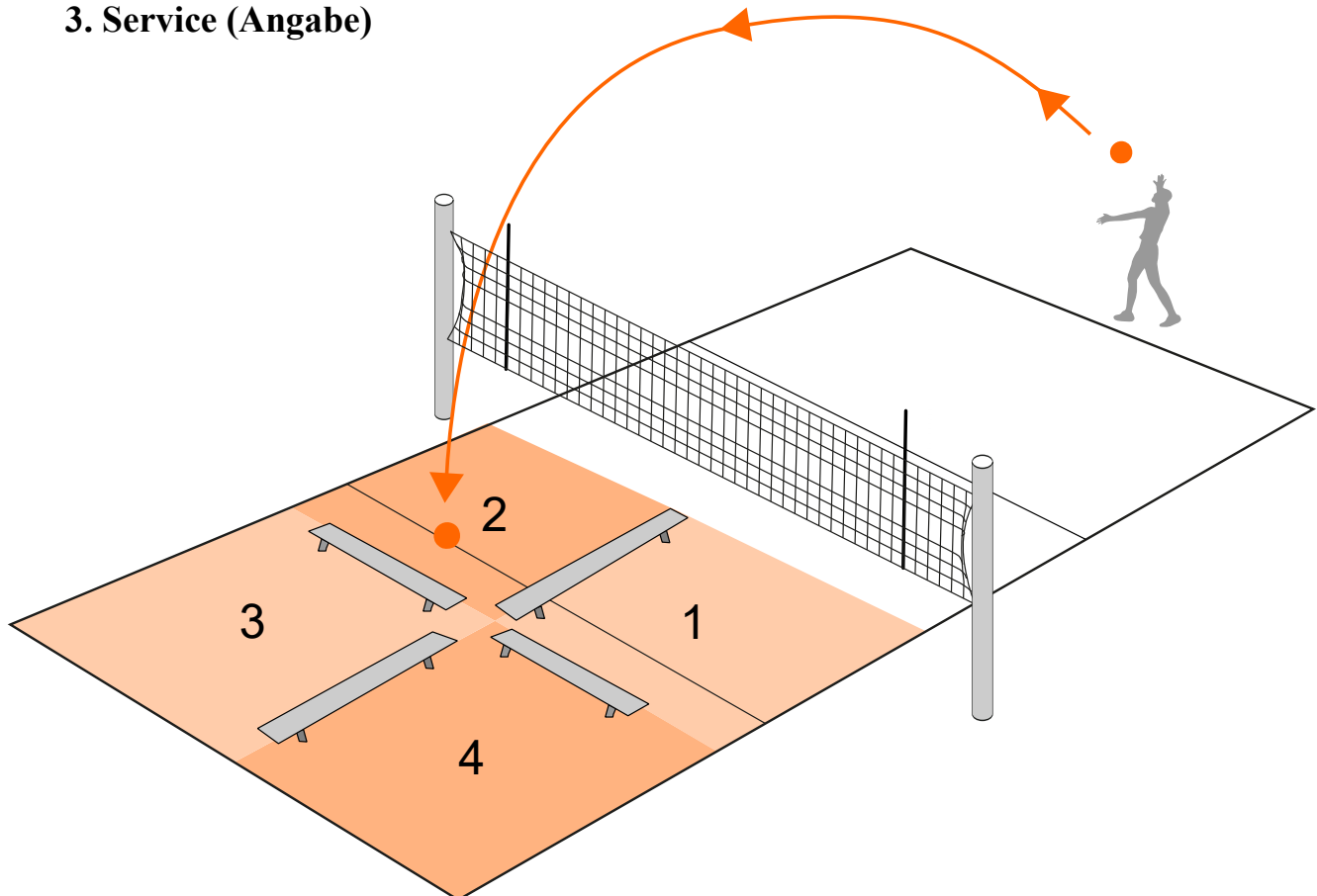
Für ein „Sehr gut“ muss ein Ball (von den 10) Überkopf rücklings gestellt werden.

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

Technik/Treffer = 50:50

3. Service (Angabe)



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

Das heißt insgesamt 6 Versuche: 3 Service kurz und diagonal 3 Service lang!

Der Servicestandort darf vor dem 1. Versuch frei gewählt werden.
Danach darf der Standort nicht mehr gewechselt werden.

Anmerkung Techniknote:

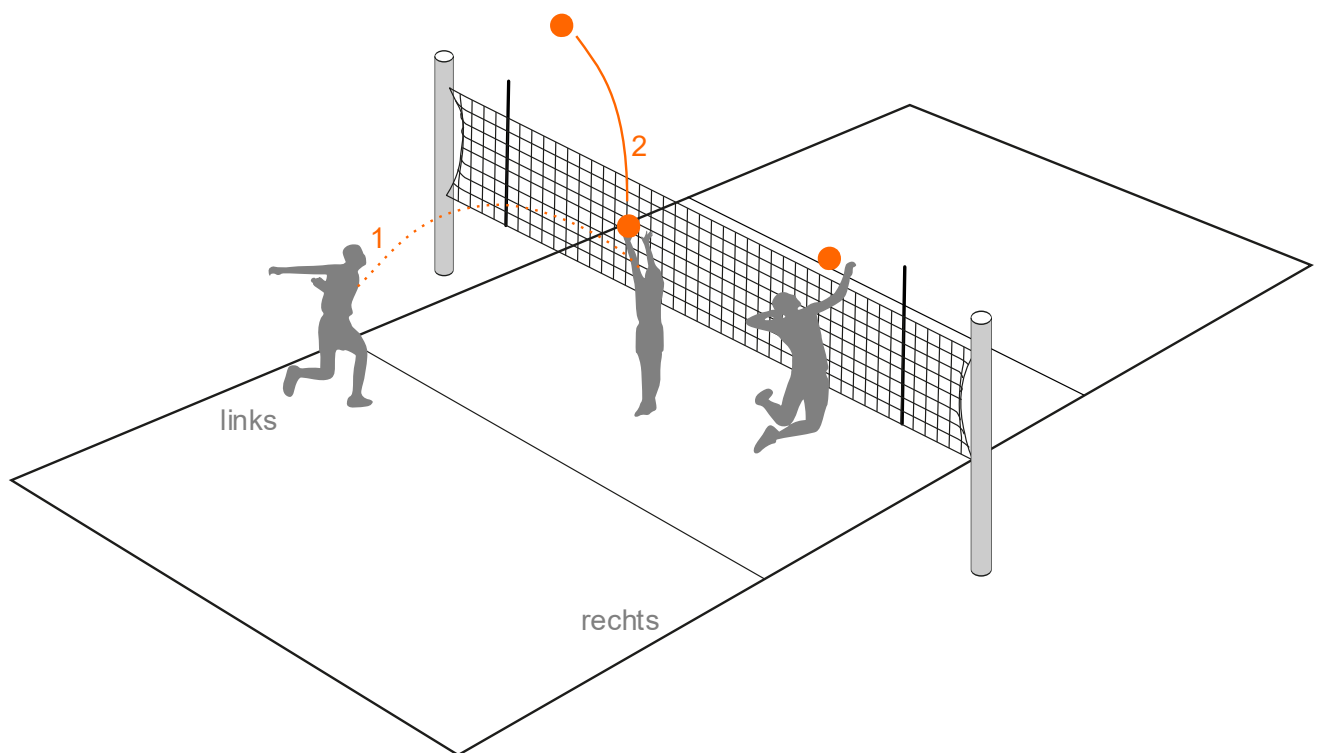
Werden **mind. 4 von 6 Service von oben** durchgeführt kann ein „**Sehr Gut**“ erreicht werden
mind. 2 von 6 Service von oben durchgeführt kann ein „**Gut**“ erreicht werden
weniger als 2 Service von oben durchgeführt kann ein „**Befriedigend**“ erreicht werden

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

Technik/Treffer = 50:50

4. Angriffsschlag



Das Zuspiel erfolgt durch den/die Lehrer/in.

3 Versuche je Seite (rechte und links)

Die Beurteilung ergibt sich aus der Bewertung der Technik

Kriterien:	Anlauf Timing Stemmschritt Schlagbewegung
-------------------	--

Fussball

1a) Jonglieren: 3 Versuche

Im Wechsel links rechts. Zweimal links bzw. rechts zählt nur als ein Kontakt

	Buben	Mädchen
Sehr Gut	40+	30+
Gut	30+	25+
Befriedigend	20+	15+
Genügend	10+	10+
Nicht Genügend	9 oder weniger	9 oder weniger

1b) Jonglieren: 3 Versuche

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.

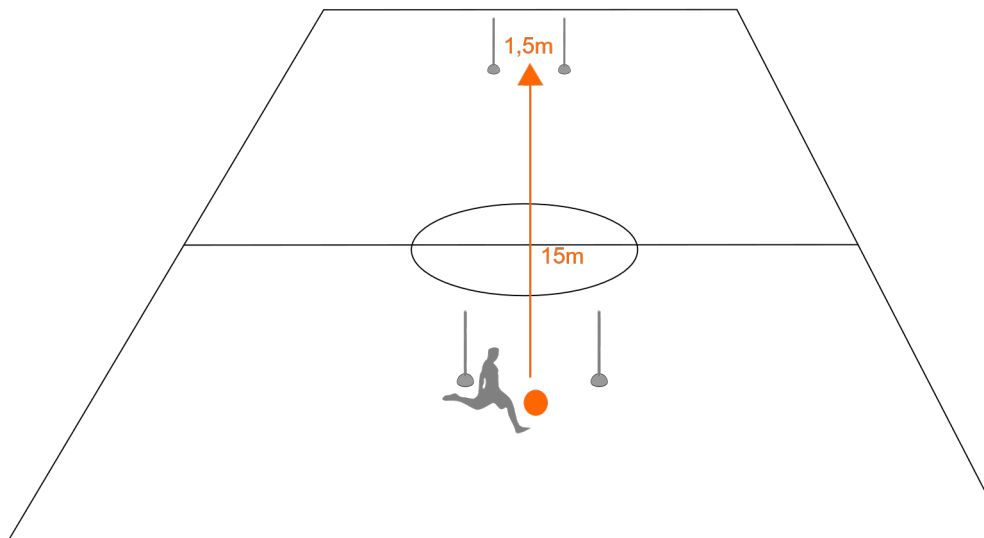
	Buben	Mädchen
Sehr Gut	10 Runden +	7 Runden +
Gut	8 Runden +	6 Runden +
Befriedigend	6 Runden +	5 Runden +
Genügend	4 Runden +	3 Runden +
Nicht Genügend	3 oder weniger	2 oder weniger



2.) Zielpass: 5 Versuche jeweils links und rechts

Durch 1,5m breite Stangen/Hütchen (Innenseite und Vollrist)

Beurteilung: Treffer und Technik



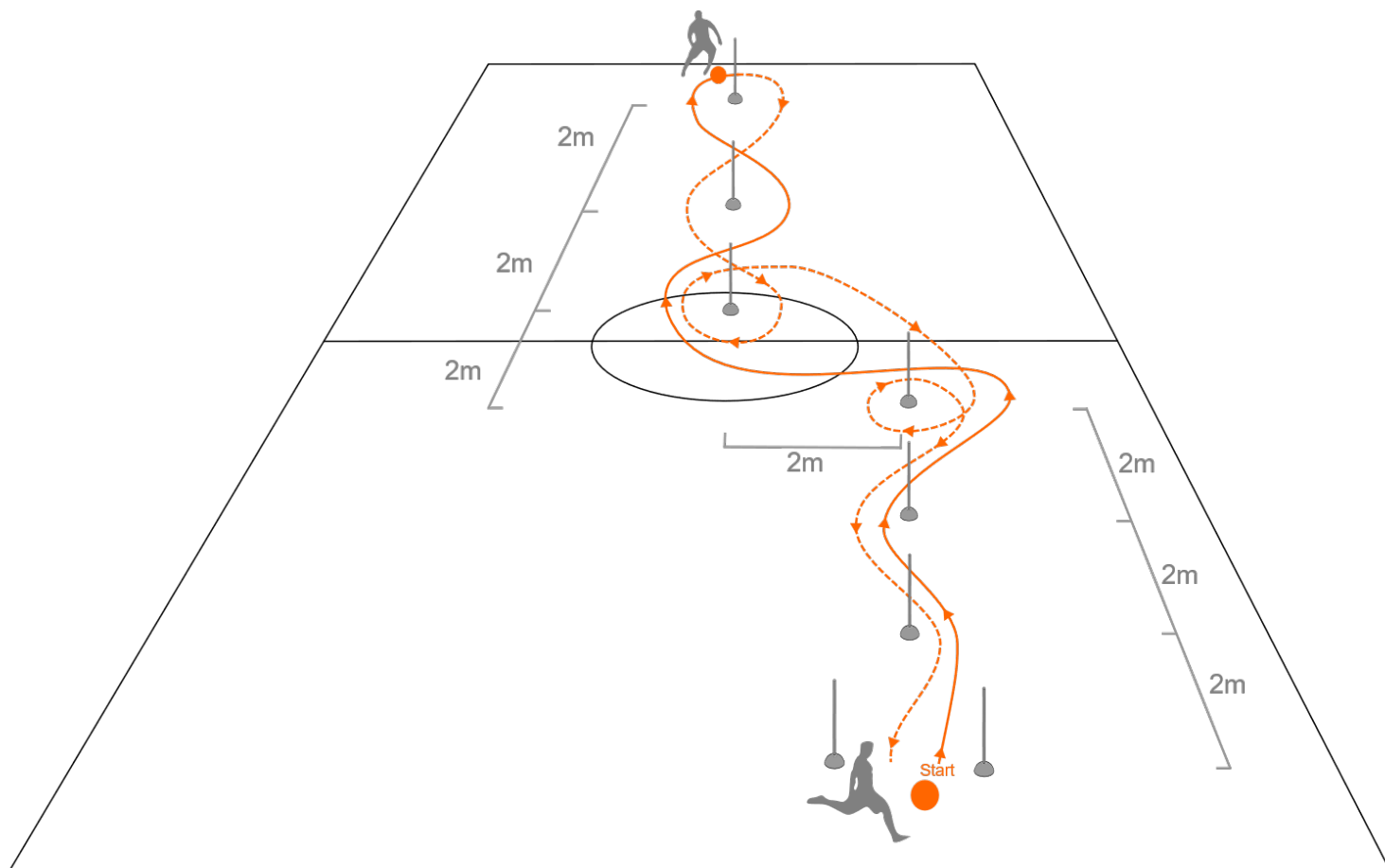
Treffer	Buben	Mädchen
Sehr Gut	+9	7 +
Gut	8	6
Befriedigend	7	4
Genügend	6	2 oder weniger
Nicht Genügend	5 oder weniger	2 oder weniger

Technik/Treffer = 50:50

3. Slalomdribbling: 2 Versuche

Ball so schnell wie möglich durch die Stangen führen.

Wertung: Zeit und Technik



Zeit (Sekunden)	Buben	Mädchen
Sehr Gut	14 und weniger	18 und weniger
Gut	bis 16	bis 20
Befriedigend	bis 18	bis 22
Genügend	bis 20	bis 24
Nicht Genügend	über 20	über 24

Technik/Treffer = 50:50

4.) Torschuss: 12 Versuche (3x4 Ecken)

Den Ball in der Bewegung mit dem Vollspann auf das Tor schießen:

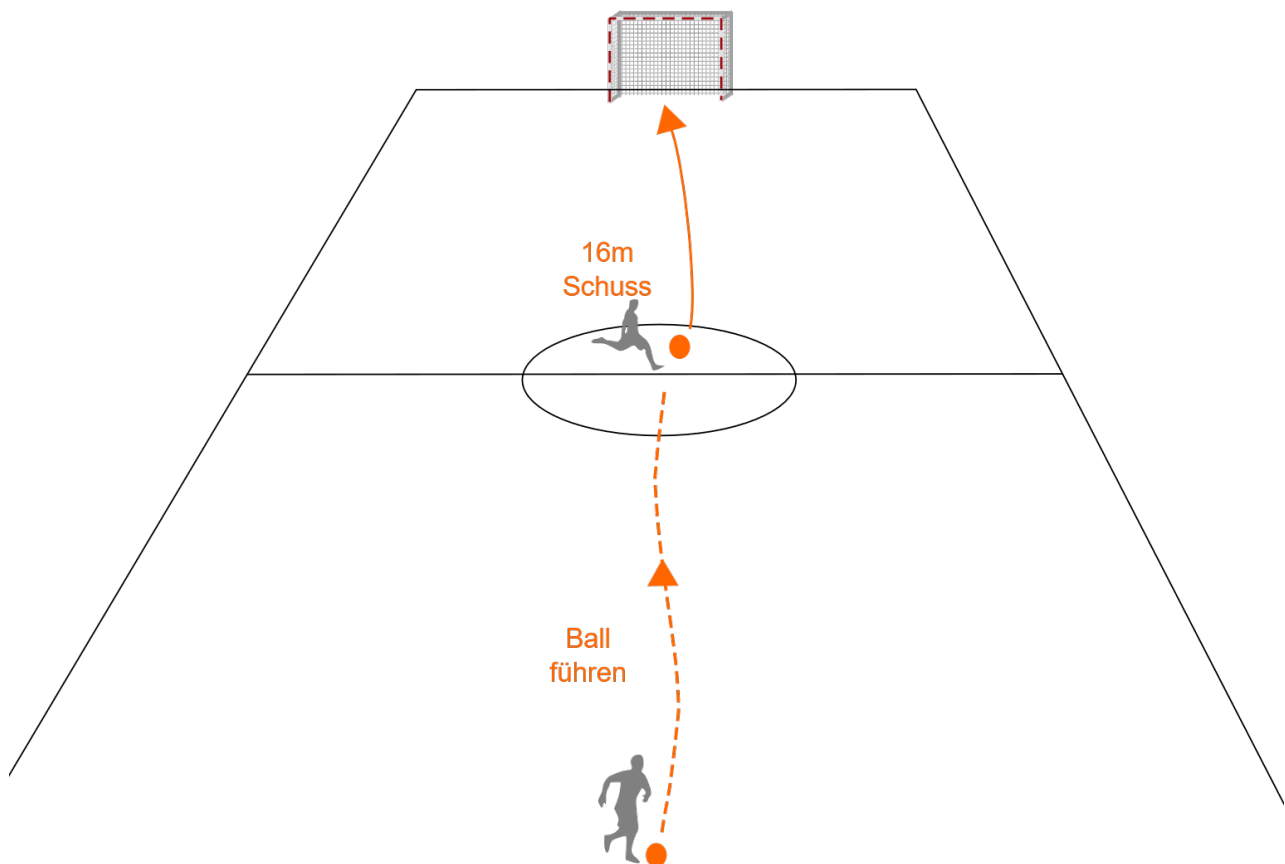
unten links 3x

unten rechts 3x

oben rechts 3x

oben links. 3x

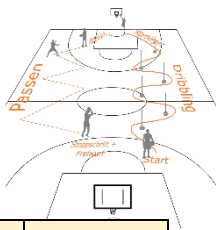
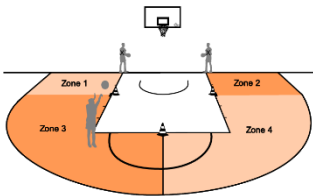
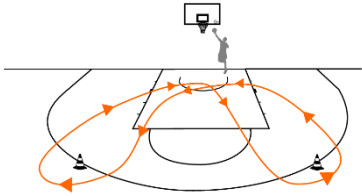
Wertung: Treffer und Technik



Anzahl Treffer	Mädchen	Buben
Sehr Gut	8+	9+
Gut	7	8
Befriedigend	5	7
Genügend	4	6
Nicht Genügend	3 oder weniger	5 oder weniger

Technik/Treffer = 50:50

Beurteilungsbogen Basketball



Termine der Prüfungen:

Korbleger	Wurf	Komplexe Übung

Treffer: 2 Pkt.

Treffer: 2 Pkt.

Ring: 1 Pkt.

(50:50)

Ring: 1 Pkt.

(50:50)

Technik

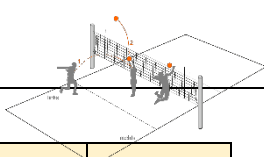
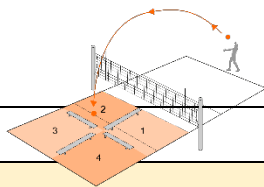
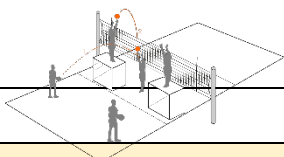
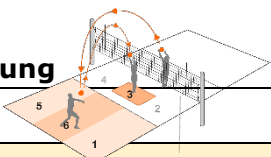
Basketball
Gesamt-Note

Name	Anzahl Punkte	Note	Technik-Note	Gesamt-Note	Anzahl Punkte	Note	Technik-Note	Gesamt-Note	Gesamt-Note
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									

männlich	weiblich
Sehr Gut mind. 8 Treffer = 16 Pkt	Sehr Gut mind. 7 Treffer = 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.

männlich	weiblich
Sehr Gut mind. 14 Treffer = 28 Pkt	Sehr Gut mind. 12 Treffer = 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.

Termine der Prüfungen:



Ballannahme (Bagger)				Oberes Zuspiel (Pritschen)				Service (Angabe)				Schlag	
(50:50)				(50:50)				bei Service von unten: siehe Katalog				Technik	

	Name	Treffer	Note	Technik- Note	Gesamt- Note	Treffer	Note	Technik- Note	Gesamt- Note	Treffer	Note	Technik- Note	Gesamt- Note	Gesamt- Note	Volleyball Gesamt-Note
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															
23															
24															
25															

Note	Treffer
Sehr Gut	8 – 9
Gut	6 – 7
Befriedigend	4 – 5
Genügend	2 – 3
Nicht Genügend	0 – 1

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



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

Beurteilungsbogen Fussball



Termine der Prüfungen:

Jonglieren (Wechsel)	Jonglieren (Kreis)	Zielpass	Slalomdribbling	Torschuss

		Technik		Technik		(50:50)		(50:50)		(50:50)		(50:50)		Fussball		
	Name	Gesamt- Note	Gesamt- Note	Treffer	Note	Technik- Note	Gesamt- Note	Treffer	Note	Technik- Note	Gesamt- Note	Treffer	Note	Technik- Note	Gesamt- Note	Gesamt-Note
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																