

Sachkompetenz Gerätturnen

Stand: Januar 2015

Klasse	Grundfertigkeiten	Bodenturnen	Sprung	Taue-Ringe	Reck/Stufenbarren	Parallelbarren
5 / 6	<ul style="list-style-type: none"> - Klettern - Hängen - Balancieren - Springen - Stützen - Schwingen - Rollen <p>in Spielformen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Staffeln - Hindernisparcour 	<ul style="list-style-type: none"> - Rolle vw - R rw i. d. Hockstütz - Kopfstand - Handstand, Handstand abschwingen - Rad - Strecksprung mit ½ Drehung 	<p>Bock, Weichkasten, Kasten quer, längs:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufhocken - Hockwende - Grätsche - Flanke - Überrollen über Längskasten - ev. Handstandabrollen - ev. Bogengang aus dem Sitz <p>Minitrampolin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Strecksprung (auch mit 1/1 oder 1/1 Schraube) - Hocksprung - Grätschwinkelsprung - Hockwende über Querkasten (hoch) 	<p>schwingend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schaukeln und Schwingen - Hangschwingen - Absprung hinten <p>stehend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rolle vw und rw - Strecksturzhang - Beugesturzhang 	<ul style="list-style-type: none"> - Sprung in den Stütz - Einbeiniges Aufhocken - Felgen: Unterschwung - Felgaufschwung (einbeinig, beidbeinig, aufgestützt, aufgelegt, vom Boden am unteren oder oberen Holmen) - Felgabschwung vl vw vom Reck oder oberen Holmen Knieauf- und Abschwung 	<ul style="list-style-type: none"> - Stützschnellen - Schwung in u. aus den/dem Außenquersitz (auch mit Überschnellen auf die andere Seite) - Schwingen in den Grätschsitz - Kehre - Wende
7 / 8	<p>Bodenturnen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handstand abrollen - Rad/Radwende <p>Überprüfung: s. Benotungsliste Sek I</p>	<p>Sprung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hocke über Querkasten - Grätsche über Weichkasten (längs) - ev. Hocke über Weichkasten (längs) <p>Überprüfung: vgl. Benotungsliste</p>	<p>Ringe</p> <p>schwingend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schwingen im Langhang und Niedersprung nach dem Rücksprung - Hangkehre <p>stehend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beugesturzhang - Strecksturzhang 	<p>Reck/Stufenbarren</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufschwünge verschiedenster Art am unteren und oberen Holmen - Felgunterschwung aus dem Stand (ein-, beidbeinig) - Felgunterschwung aus dem Stütz - Hüft-/Felgumschwung 	<p>Parallelbarren</p> <p>s. Klassen 5-6 (ev. mit Verbindungen, Anforderungsniveau 2)</p> <p>Überprüfung: s. Benotungsliste Sek I</p>	<p>Schwebebalken</p> <p>Einführung: alle möglichen Bewegungsformen auf dem Gerät</p>

		te Sek I	Überprüfung: s. Benotungsliste: Sek I	- sonst s. Klassen 5-6 (ev. mit Verbindungen, Anforderungsniveau 2) Überprüfung: s. Benotungsliste Sek I		
9 /10	Bodenturnen	Sprung	Ringe	Reck/Stufenbarren	Parallelbarren	Schwebebalken
	<ul style="list-style-type: none"> - Rolle rw. d.d. flüchtigen Handstütz (Felg- oder Kippversion) - Flugrolle - Handstützüberschlag Überprüfung: s. Benotungsliste Sek I	Kasten längs/Pferd: <ul style="list-style-type: none"> - Grätsche - Hocke Minitrampolin: <ul style="list-style-type: none"> - hohe Rolle auf einen Matenberg - Salto Überprüfung: s. Benotungsliste Sek I	s. Klassen 7-8	s. Klassen 7-8 Überprüfung: s. Benotungsliste Sek I	Rolle vw. sonst: Festigung der Elemente, flüssige Übungsverbindungen Überprüfung: s. Benotungsliste Sek I	<ul style="list-style-type: none"> - gehen - hüpfen - springen - drehen - Aufhocken (quer) - Abgänge: <ul style="list-style-type: none"> -Hocksprung -Grätschwinkelsprung -ev. Radwende Überprüfung: - s. Benotungsliste Sek I

Methodenkompetenz

<ul style="list-style-type: none"> - Anwenden von Kenntnissen zum Auf- und Abbau von Geräten - Anwenden von Kenntnissen zum Helfen und Sichern - Anwenden von Kenntnissen zur Technik der Turnelemente - Anwenden einfacher biomechanischer Kenntnisse
--

Sozialkompetenz

<ul style="list-style-type: none"> - Fähigkeit zur partnerschaftlichen Kooperation - Übernahme von Verantwortung beim Helfen und Sichern - Bereitschaft Leistungs- und Geschlechtsunterschiede zu akzeptieren
--