



Turnen an Geräten

Die Prüfung **Turnen an Geräten** setzt sich aus einem **Dreikampf** zusammen.

Jungen	Mädchen
Boden	Boden
Reck	Reck/ Stufenbarren
Barren	Schwebebalken

Bewertungsvorschlag:

Grundlage ist der Bewertungsmodus (Grundpunkte, Ausführungspunkte usw.) der Bundesjugendspiele Gerätturnen.

Note 1	ab	24	Punkten
Note 2	ab	21	Punkten
Note 3	ab	18	Punkten
Note 4	ab	15	Punkten
Note 5	ab	12	Punkten

Die Übungen der BJS Gerätturnen sind auf den folgenden Seiten zu finden!



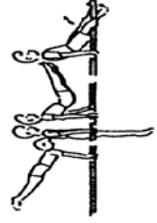
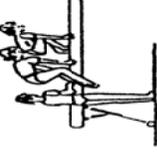
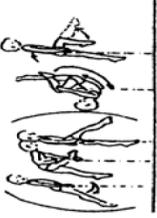
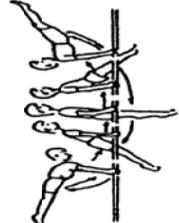
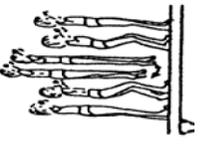
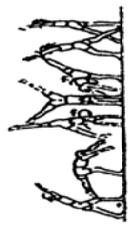
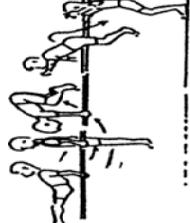


Hinweise zur Wertung:

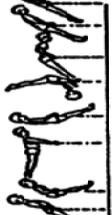
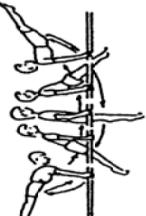
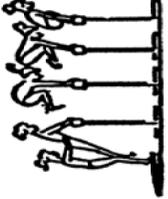
- Die Wertung besteht aus der Grundpunktzahl, den Gut- und Zusatzpunkten.
- Die Grundpunktzahl ist die Schwierigkeitsstufe der Übung, z. B. Ü5 = 5 Punkte.
- Frei gewählte Anfangs- und Endposen sowie zusätzliche Turnelemente sind zur Vervollkommnung der Übung (außer beim Sprung) erwünscht und können den Gesamteindruck verbessern. Eine so erweiterte Übung kann bei gleichzeitig gutem Turnen der einzelnen Turnelemente über Gutpunkte honoriert werden.
- Es können bis zu drei Gutpunkte je Übung vergeben werden. Dafür sollten folgende Kriterien gelten:
 - Grundpunktzahl erreicht = Übung in Grobform noch gelungen (ausreichend)
 - 1 Gutpunkt = Übung mit Ausführungsfehlern gelungen (befriedigend)
 - 2 Gutpunkte = (Erweiterte) Übung mit kleinen Mängeln gut gelungen (gut)
 - 3 Gutpunkte = Erweiterte Übung fehlerlos geturnt (sehr gut).
- Abzüge oder Minuspunkte
 - Wird ein Pflichtelement der ausgewählten Übungsstufe nicht gekonnt, d.h. nicht zum Gelingen gebracht oder mit Hilfe geturnt, so erfolgen entsprechend der Übungsstufe – pro nicht gekonntem Element – folgende Abzüge von der Grundpunktzahl:

1 Punkt: Ü 4
2 Punkte: Ü5 – Ü7
 - Das Verlassen des Gerätes während der Übung führt zum Abzug von 0,5 Punkten.
- Bei Misslingen einer Übung kann die Teilnehmerin/der Teilnehmer die gleiche Übung wiederholen oder eine andere Übung turnen (ein Versuch).
- Ein Ausgleichsschritt oder ein beidbeiniger Hüpfen in die Bewegungsrichtung gelten bei Abgängen nicht als Standfehler und führen auch nicht zu einem Punktabzug.
- Die Benutzung eines festen Weichbodens für Landungen beim Sprung, bei Abgängen vom hohen Reck, vom oberen Holm des Stufenbarrens oder vom hohen Balken ist erlaubt.
- Die Geräthöhen an den anderen Geräten richten sich (soweit nicht angegeben) nach dem Können der Teilnehmerinnen und Teilnehmer und werden nach dem Ermessen der Sportlehrkräfte festgelegt.
- Der Brettabstand beim Sprung richtet sich nach dem Können der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.
- Für An- bzw. Aufgänge sind – außer bei den Pflichtangängen am Reck/Stufenbarren – Sprungbretter erlaubt.

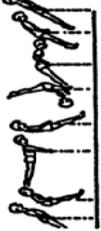
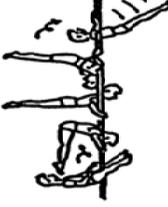
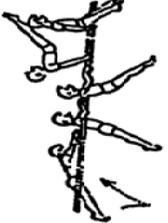
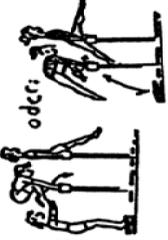
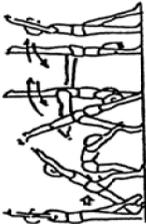
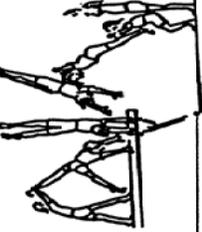
Wettkampf Gerätturnen Ü4

en	Reck	Barren	Balancieren	Sprung
<p>Rolle vorwärts</p> 	<p>Aufschwung</p> 	<p>Vorschwing in den Grätschsit</p> 	<p>Balken oder höhere, schmale Bank: Aufgang: Hockwende</p> 	<p>Bock (1,00m): Sprunggrätsche</p> 
<p>Handstand</p> 	<p>Knieaufschwung</p> 	<p>Schwingen im Stütz</p> 	<p>Strecksprung mit Fußwechsel</p> 	<p>Pierchensprung</p> 
<p>Rad</p> 	<p>Unterschwung aus dem Stand</p> 	<p>Rückschwung und Hockwende</p> 		

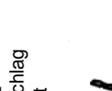
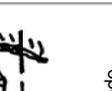
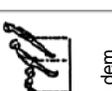
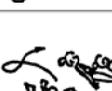
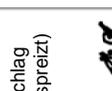
Wettkampf Gerätturnen Ü5

Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung
<p data-bbox="264 1342 293 1437">Sprungrolle</p>  <p data-bbox="528 1310 557 1469">Handstand-Abrollen</p>  <p data-bbox="779 1342 808 1437">Radwende</p> 	<p data-bbox="264 1086 293 1182">Aufschwung</p>  <p data-bbox="577 1070 607 1198">Hüftumschwung</p>  <p data-bbox="853 1038 920 1230">Unterschwung aus dem beidbeinigen Absprung</p> 	<p data-bbox="264 815 331 927">Kippe in den Grätschsitz</p>  <p data-bbox="562 791 591 951">Schwingen im Stütz</p>  <p data-bbox="842 815 871 927">Hohe Wende</p> 	<p data-bbox="264 528 331 703">Aufgang: Aufhocken (ein- oder zweibeinig)</p>  <p data-bbox="539 560 568 671">Standwaage</p>  <p data-bbox="786 528 853 703">Abgang: Grätschweinsprung</p> 	<p data-bbox="264 280 405 456">T-Bock/Pferd/Kasten (1, 10 m): Sprunghocke oder -grätsche</p> 

Wettkampf Gerätturnen Ü 6

Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung
<p>Handstand-Abrollen</p>  <p>Rolle rückwärts durch den Handstand</p>  <p>Radwende</p> 	<p>Aufzug</p>  <p>Hüftumschwung</p>  <p>Unterschwung aus dem Sitz</p> 	<p>Aus dem Sitz: Oberarmstand und Abrollen vorwärts</p>  <p>Schwungsterne in den Gratschitz</p>  <p>Wendekehre</p> 	<p>Aufgang: Durchhocken (ein- oder zweibeinig)</p>  <p>Scherhandstand oder Rolle vorwärts</p>  <p>Abgang: Radwende</p> 	<p>T-Bock/Pferd/Kasten (1,10 m): Sprunghocke oder -grätsche</p> 

Wettkampf Gerätturnen Ü 7

Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung
<p>Radwende-Gleichsprung</p> 	<p>(Spreiz-)Kippaufschwung</p> 	<p>Oberarmkippe</p> 	<p>Aufgang: Auflaufen aus dem Schrägstand (mit oder ohne Stütz einer Hand)</p> 	<p>Pferd/Kasten (1,20 m): Handstütz-Sprungüberschlag gestreckt</p> 
<p>Felgrolle</p> 	<p>Hüftumschwung</p> 	<p>Schwungstemme vorwärts in den Stütz</p> 	<p>flüchtiger Handstand</p> 	<p>oder Handstütz-Sprungüberschlag gewinkelt</p> 
<p>Handstütz-Überschlag (gestreckt oder gespreizt)</p> 	<p>Saltoabgang aus dem Langhang vom Hochreck oder Stufenbarren</p> 	<p>Kreishockwende</p> 	<p>oder Rolle vorwärts</p> 	<p>Abgang: Handstütz-Überschlag</p> 
	<p>oder Aufgrätschen zum Unterschwung</p> 	<p>oder Wendekehre</p> 		

Übung	Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung
Ü4	Rolle vorwärts, Handstand, Rad	Aufschwung, Knieaufschwung, Unterschwung aus dem Stand	Vorschwung in den Grätschitz, Schwingen im Stütz, Rückschwung und Hockwende	Balken oder hohe, schmale Bank: Aufgang: Hockwende, Streck sprung mit Fußwechsel, Pferdchensprung	Bock/Pferd/Kasten (1,00m): Sprunghocke
Punkte					
Ü5	Sprungrolle, Handstand-Abrollen, Radwende	Aufschwung, Hüftumschwung, Unterschwung aus dem beidbeinigen Absprung	Kippe in den Grätschitz, Schwingen im Stütz, hohe Wende	Aufgang: Aufhocken (ein- oder beidbeinig), Standwaage, Abgang: Grätschinkelsprung	T-Bock/Pferd/Kasten (1,10m): Sprunghocke oder -grätsche
Punkte					
Ü6	Handstand-Abrollen, Rolle rückwärts durch den Handstand, Radwende	Aufzug, Hüftumschwung, Unterschwung aus dem Stütz	Aus dem Stütz: Oberarmstand und abrollen vorwärts, Schwungsterme in den Grätschitz, Wendekette	Aufgang: Durchhocken (ein- oder beidbeinig), Scherhandstand oder Rolle vorwärts Abgang: Radwende	T-Bock/Pferd/Kasten (1,20m): Sprunghocke oder -grätsche
Punkte					
Ü7	Radwende-Grätschitzsprung, Felgrölle, Handstützüberschlag (gestreckt oder gespreizt)	(Spreiz-)Kippaufschwung, Hüftumschwung, Saltabgang aus dem Langhang oder Aufgrätschen zum Unterschwung	Oberarmkippe, Schwungsterme vorwärts in den Stütz, Kreishockwende oder Wendekette	Aufgang: Aufaulen aus dem Schrägstand (mit oder ohne Stütz einer Hand), flüchtiger Handstand oder Rolle vorwärts Abgang: Handstützüberschlag	Pferd/Kasten (1,20m): Handstütz-Sprungüberschlag (gestreckt oder gewinkelt)
Punkte					

Gesamtpunktzahl: _____