

Leistungsnachweis Sek I

Leistungsnachweis Geräteturnen Basel/Brugg

Studienleistung:	„Sportpraktische Prüfung Geräteturnen“
Zeitpunkt:	Erster Teil: Woche 48, Zweiter Teil: Woche 51
Leitung:	Professur für Bewegung und Sport im Jugendalter
Workload:	25 AS
Ort:	Brugg oder Basel
Bewertung:	Die Prüfung erfolgt in zwei Schritten:

Erstens als Teil einer Videoaufzeichnung (zugleich Studienleistung während des Semesters) einer Übung vom Geräten Boden. Diese muss ausgesuchte Elemente gemäss untenstehender Liste enthalten und wird benotet. Wird die Note 4 erreicht, wird der Studierende zur Prüfung zugelassen und die Note wird in die Prüfungsnote miteinbezogen.

Zweitens werden am Prüfungstag ein Gerät zugelost und ein weiteres vom Prüfling ausgesucht. An beiden zeigt der Prüfling eine Übung (bestehend aus ausgewählten Elemente gemäss Liste). Die Geräteübungen werden ebenfalls benotet. Ausserdem wird ein Element (mit * gekennzeichnet in der Liste) bzgl. der konditionellen, biomechanischen und koordinativ/technischen Aspekte vom Prüfling mündlich erklärt und die spezifische Hilfeleistung für dieses Element vorgezeigt (ebenfalls benotet). Die Auswahl dieses Elements erfolgt ebenfalls im Losverfahren. Für das Bestehen der Prüfung muss im Durchschnitt mindestens die Note 4 erreicht werden.

Ziel dieser Prüfung ist das Überprüfen von motorischen Fertigkeiten und des theoretischen Grundverständnisses der Bewegungsabläufe in der Individualsportart Geräteturnen.

Prüfungsinhalte:

Die einzelnen Prüfungsinhalte werden nachfolgend genauer beschrieben. Auf der Homepage der Professur (www.sportdidaktik.ch) ist die Prüfung auf Videos einsehbar.

Wichtig:

Die Vorbereitung der praktischen Prüfungen ist nicht Inhalt der Veranstaltung und muss in Eigenarbeit geleistet werden!

Prüfung am Einzelgerät

Name:

Praktische Prüfung Geräteturnen

Prüfungsanforderungen am Einzelgerät

- In der Studienleistung "Video" wird das Gerät Boden geprüft.
- Am Prüfungstag wird ein Gerät ausgelost und eines vom Studierenden selbst ausgesucht. Die Übungen werden vorgeturnt und hinsichtlich der unten stehenden Kriterien bewertet. Männer können das Gerät Stufenbarren ablehnen, Frauen das Gerät Barren.
- Eine Übung enthält 6 Elemente.
- Studierende können aus der folgenden Tabelle die jeweiligen Elemente aussuchen und ihre Übung zusammenstellen und so ihre Ausgangspunktzahl festlegen. Die Maximalpunktzahl beträgt 6 Notenpunkte.
- Von dieser Ausgangspunktzahl werden Abzüge für die technische Ausführung und Körperhaltung vorgenommen. Diese liegen pro Element, je nach Grad des Mangels, bei der technischen Ausführung zwischen 0.1 und 0.5 (Sturz) und bei der Körperhaltung zwischen 0.1 und 0.3 Notenpunkte. Hieraus ergibt sich die Endnote für das geturnte Gerät.
- Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. In Absprache mit dem Dozenten können weitere Elemente zur entsprechenden Kategorie hinzugefügt werden (*kursiv gedruckt*).
- Ein mit * gekennzeichnetes Element wird ebenfalls zugelost und unter Berücksichtigung zweier Aspekte geprüft: Technische Beschreibung des Elements (mündlich) und spezifische Hilfeleistung für das Element (praktisch, mündlich).
- Alle Teilnoten fließen zu gleichen Teilen in die Endnote (Mittelwert der Teilnoten) ein.

Gerät	Notenpunkte pro Element			Beurteilung		
	0.5	1.5	2	Ausgangspunktzahl	Abzüge	Note
Barren	Sturzhang, Kippe in Grätschsitz*	Oberarmstand zum Abrollen	Oberarmstand zum Durschwingen			
	Rolle vw.	Winkelstütz	Schwungstemme vw. In den Stütz			
	jeweils ein, max. zwei Vor- und Rückschwünge	Schwungstemme vw. In den Grätschsitz*	Schwungstemme rw. In den Stütz			
	Kehre oder Wende zum Niedersprung	Rückfallkippe mit Aufgrätschen				
	Grätschsitz freihändig	Kehre oder Wende mit 1/2 Drehung				
		<i>Ellenbogenwaage</i>	<i>Laufkippe in Stütz</i>			
Reck	Hüftaufschwung rw. In den Stütz (Felgaufschwung)	Durchhocken	Mühl ab-auf			
	1 Bein überspreizen in den Spreizsit	Sitzumschwung	Laufkippaufschwung in den Stütz			

	Spreizsitz, 1/2 Drehung in den Stütz	Unterschwing mit 1/2 Drehung	Napoleon			
	Unterschwing in den Stand	Mühlumschwung vw.*	Hüftumschwung vw.			
	Hüftumschwung rw. (Bauchwelle)	<i>Grätschumschwung rw.</i>				
	<i>Knie-auf-ab</i>					
Schaukelringe	1/2 Drehung am Ende des Vorschaukelns	1/1 Drehung	Auskugeln am Ende des Rückschwungs			
	1/2 Drehung am Ende des Rückschaukelns	Niedersprung mit 1/2 Drehung am Ende des Vorschaukelns	Salto Abgang			
	Heben in den Sturzhang am Ende des Vorschaukelns	Aus dem Hang Stemme in den Beugehang und halten für eine Amplitude				
	Schwungverstärken im Sturzhang	1/2 Drehung aus dem Sturzhang am Ende des Vorschaukelns				
	Niedersprung beim Rückschwung	<i>Aus dem Sturzhang Abgang in den Stand rw.</i>				
		<i>Heben in den Sturzhang am Ende des Rückschaukelns</i>				
Schulstufenbarr en	Aufdrehen in Aussenquersitz	Unterschwing über u. H.*	Unterschwing mit 1/2 Drehung vom o. H.			
	Schwebesitz	Frontal aufspringen auf u. H.	Laufkippaufschwung am u. H.			
	Standwaage auf unterem Holm (u. H.)	Handstand an u. H., mit Füßen am o. H. einhängen und aufziehen				
	Wende über oberen Holm (o. H.)	1-2 Mal federn auf u. H. und Felgaufschwung an o. H.				
	Hüftaufschwung am o. H. mit 1 Bein auf u. H.	Hohe Wende				

		<i>Spagat unterer Holm</i>				
		<i>Schulterstand</i>				
Sprung	Grätsche über den Bock	Handstützüberschl ag über den Kasten quer*	Salto vw. gestreckt mit dem Trampolin			
	Hocke über den Bock	Salto vw. gehockt mit dem Trampolin	Handstützüberschl ag über Kasten längs			
	Sprungrolle am Trampolin	Strecksprung mit 1/1 Drehung mit dem Trampolin	Salto vw. gehockt Mit 1/2 Drehung			
		<i>Salto gebückt</i>	<i>Seitw. Salto geb.</i>			
		Rondat über Kasten quer				
		<i>Salto sw.</i>				
Boden	Sprungrolle vw.	Felgrolle rw. (Streuli)	Handstützüberschl ag vw.			
	Rolle rw.	Rondat	Handstützüberschl ag rw. (Flick-Flack)			
	Handstand abrollen	Rad unnatural (nur möglich wenn beide Seiten geturnt werden)	Felgrolle rw. (Streuli) mit gestr. Armen und Beinen			
	Rad natural	<i>1/1 Drehung</i>	<i>Salto vw.</i>			
	Standwaage	<i>Spagat</i>	<i>Salto sw.</i>			
	<i>Kopfstand</i>	<i>einh. Rad</i>	<i>Salto rw.</i>			
Biomechanische, koordinative und konditionelle Aspekte und Helfen und Sichern					6	
Endnote						