

Reck und Stufenbarrenbarren (Stuba):

Ziel: Ich kann am Reck und am Stufenbarren mindestens 6 Elemente (eine Felgaufschwungform ist obligatorisch) kombinieren, ergänzt mit Verbindungselementen.

Beurteilungskriterien (Grundanforderung):

Lernziel erfüllt:

- am Reck u. Stuba werden mind. 6 Elemente geturnt.
- es werden mind. 2 Verbindungselemente geturnt.
- technische Ausführung: Knotenpunkte erkennbar
- die Geräteturnelemente werden in angemessener Haltung geturnt (Beine, Arme, Körper nicht ganz gestreckt).
- Die Übergänge am Einzelgerät und zwischen den Geräten sind meist fließend.

Durchführung der Lernkontrolle: Ende November

Beurteilungskriterien erweiterte Anforderungen:

LZ übertroffen:

- am Reck u. Stuba werden mind. 9 Elemente geturnt, davon sind mind. 2 schwierig*.
- es werden mind. 4 Verbindungselemente geturnt.
- technische Ausführung: Knotenpunkte meistens deutlich sichtbar
- die Geräteturnelemente werden in guter Haltung geturnt (Beine, Arme, Körper gestreckt).
- die Übergänge am Einzelgerät und zwischen den Geräten sind fließend.

LZ weit übertroffen:

- am Reck u. Stuba werden mind. 12 Elemente geturnt, davon sind mind. 4 schwierig*.
- es werden mind. 6 Verbindungselemente geturnt.
- technische Ausführung: alle Knotenpunkte deutlich sichtbar, Auslösen/Abbremsen deutlich
- die Geräteturnelemente werden in sehr guter Haltung geturnt (Beine/Füße, Arme, Körper immer gestreckt).
- die Übergänge am Einzelgerät und zwischen den Geräten sind fließend und schwungvoll.

* siehe Liste einfache und schwierige Elemente

Reck und Stufenbarrenbarren (Stuba):

Ziel: Ich kann am Reck und am Stufenbarren (Stuba) mindestens 6 Elemente (eine Felgaufschwungform ist obligatorisch) kombinieren, evt. ergänzt mit Verbindungselementen.

Beurteilungskriterien:

- Lernziel erfüllt (e);**
übertroffen (ü);
weit übertroffen (wü)
- am Reck u. Stuba werden mind. 6 Elemente geturnt (e); mind. 9 Elemente, davon sind mind. 2 schwierig* (ü); mind. 12 Elemente, davon sind mind. 4 schwierig* (wü).
 - es werden Verbindungselemente geturnt; mind. 2 (e), mind. 4 (ü), mind. 6 (wü).
 - technische Ausführung: Knotenpunkte erkennbar (e); Knotenpunkte meistens deutlich sichtbar (ü); alle Knotenpunkte deutlich sichtbar, Auslösen/Abbremsen deutlich (wü)
 - die Geräteturnelemente werden in angemessener (e) Haltung geturnt (Beine, Arme, Körper nicht ganz gestreckt); in guter Haltung (ü); in sehr guter Haltung (wü).
 - Die Übergänge am Einzelgerät und zwischen den Geräten sind meist fließend (e); fließend (ü); fließend und schwungvoll (wü).

* siehe Liste einfache und schwierige Elemente

Bewertung Reck und Stufenbarren:

Name: _____

ne	e	ü	wü	Beurteilungskriterien
				Anzahl Elemente (e = 6; ü = 9, davon 2 schwierig; wü = 12, davon 4 schwierig) Reck Stufenbarren
				einfach: schwierig: einfach: schwierig:
				Anzahl Verbindungselemente (e = mind. 2; ü = mind. 4; wü = mind. 6)
				einfach: schwierig:
				Technische Ausführung: Erkennbarkeit der Knotenpunkte
				Qualität der Haltung bei Geräteturnelementen
				Bewegungsfluss am Einzelgerät und während der Übergänge
				Gesamtbeurteilung – Note:

Blick zurück auf den Lernprozess:

Hast du Fortschritte erzielt? Bist du mit deiner Leistung zufrieden? Weshalb ja / nein?

Was würdest du in der Vorbereitung gleich – was anders machen? Was du sonst noch sagen möchtest...

Reck und Stufenbarren – Liste mit Elementen

Gerät	„einfach“	„schwierig“
RECK	<ul style="list-style-type: none"> - Felgabschwung - Felgaufschwung mit schräger Ebene - Sprung zum Stütz und 1 Bein überspreizen zum Spreizsitz - 2. Bein überspreizen zum Sitz - Knieabschwung rw - Knieaufschwung - Knie ab-auf - Spreizsitz, ½ Drehung zum Stütz - - 	<ul style="list-style-type: none"> - Felgaufschwung - Durchhocken - Mühlumschwung - Mühl ab-auf - Sitzumschwung - Felge rw - Unterschwingung - Grätschunterschwingung - Glockenabsprung - Napoleon - -
STUFEN-BARREN	<ul style="list-style-type: none"> - Seitlich einspringen zu Aussenquersitz - Schwebesitz - Standwaage auf u. H. - Wende über o. H. - Felgaufschwung am o. H. mit 1 Bein auf u. H. - - - 	<ul style="list-style-type: none"> - Aufdrehen in Aussenquersitz - Frontal aufspringen auf u. H. - Handstand an u. H., mit Füßen am o. H. einhängen und aufziehen - 1-2 Mal federn auf u. H. und Felgaufschwung an o. H. - Hochwende - Unterschwingung an o. H. über u. H. (mit oder ohne Abstützen eines Beines auf dem u.H.) - Wende über unteren Holmen (Barren – Challenge) - -