

Ringe und Sprung – Neues lernen und Bekanntes verbessern

Name: _____ Anzahl Punkte: _____ Note: _____

Lernziele:

Ich kann an den Ringen den Grundsprung und halbe Drehungen turnen (Grundanforderungen). Erweiterung: Ich kann weitere Elemente an den Ringen turnen.

Ich kann einen Bock- und Strecksprung, sowie eine Hockwende über den Kasten springen.

Erweiterung: Ich kann weitere Sprünge mit sicherer, abgefederter Landung springen.

Du hast das Lernziel mit 6 Punkten erfüllt; mit 12 Punkten übertroffen und mit 18 Punkten weit übertroffen.

Ringe	Lernziel erfüllt (1 Punkt)	Lernziel übertroffen (2 Punkte)	Lernziel weit übertroffen (3 Pte.)
Grundsprung und ev. Niedersprung	Korrektcr Schritt (ta-dam), steigende Schwunghöhe	LZ erfüllt + gespannter Körper, Niedersprung	Lernziel übertroffen + hohe Schwunghöhe, Füsse gestreckt
Halbe Drehung	Mit korrektem Schritt werden 4 halbe Drehungen gezeigt	LZ erfüllt + es wird im Umkehr-punkt mit sich berüh-enden Beinen gedreht	Lernziel übertroffen + Beine/Füsse ge-schlossen / gestreckt, 2x1/2 Drehung u. eine ganze Drehung aus
Erweiterung			
Sturzhang	Ich kann bei kopf-hohen Ringen ohne Hilfe in den Sturzhang.	Bei wenig Schwung kann ich zur korrekten Zeit in den Sturzhang auf- und abschwngen.	Ich kann aus dem Grundsprung zur korrekten Zeit in den Sturzhang auf- und abschwngen.
Beugehang	Schwunghohe Ringe: Ich kann die Beugehang-position springen und diese Position 5 Sek. halten.	Schwunghohe Ringe: Ich kann den Beugehang hin und zurück halten, wenn mich jemand in Schwung bringt.	Ich kann den Beugehang selbständig aus dem Grundsprung ausführen und ihn 1 Pendellänge halten.
Sprung			
Grätschprung über den Bock	Ich kann nur mit Abstützen der Hände über den Bock springen.	LZ erfüllt + eine kleine Flugphase und sichere, abgefederter Landung	Lernziel übertroffen + höherer Bock mit längeren Flugphasen
Strecksprung (Minitramp)	Beim Strecksprung mit Schwungarmen lande ich abgefederter.	LZ erfüllt + Flugphase mit gestrecktem Körper	Lernziel übertroffen + Hoher Sprung, Lan-dung 1.Mattendrittel
Hockwende über Kasten	Ich stütze und lande nach der Hockwende abgefederter.	LZ erfüllt + kleine Flugphasen und abgefederter Landung mit Blick zum K.	Lernziel übertroffen + deutlichere Flug-phasen; auf dem Weg zur Hochwende
Erweiterung			
Hocksprung über den Bock		Ich kann einen Hocksprung mit sicherer, abgefederter Landung springen.	Lernziel übertroffen + höherer Bock mit längeren Flugphasen
Auf dem Weg zum Salto vorwärts	Ich springe eine Sprungrolle mit Flugphase und Aufstehen ohne Hände.	Ich kann auf einen Mattentisch aufrollen und in einer fliessenden Bewegung aufstehen.	Ich kann einen Salto mit abgefederter Landung auf den Füssen springen.

