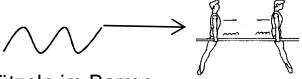
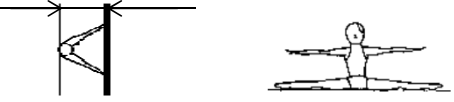
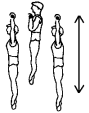


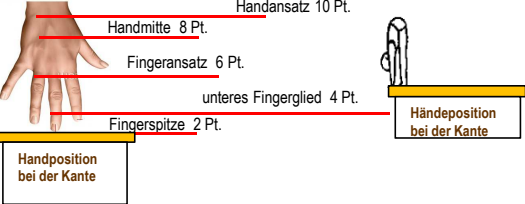
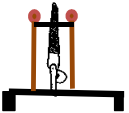
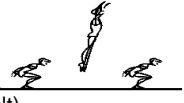

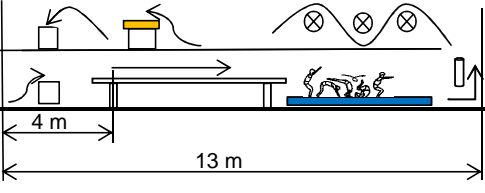


Übungen und Bewertung

01.01.2013

7 und 8 - jährige

Kategorie

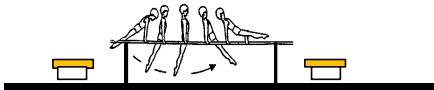
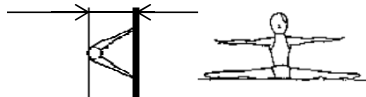



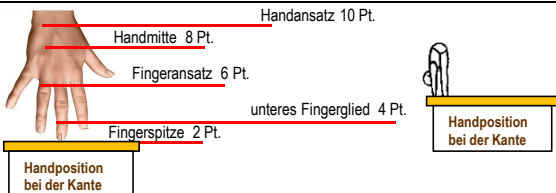


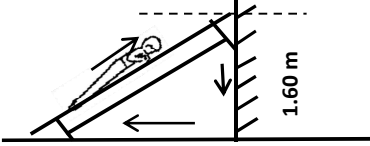
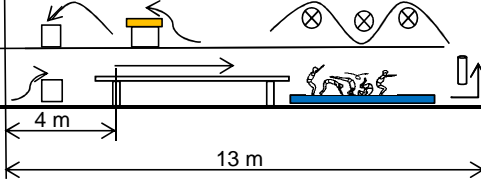
Übungs-Nr.	Beschrieb	Bewertungsrichtlinien
1	 <p>Stützeln im Barren (max. Distanz 3.15 m)</p>	<p>Pro Stützeln über 35 cm gibt es 1 00 Punkte 315 cm ergeben 9.00 Punkte + max. 1.00 Punkt Bonus</p> <p>Bonus für gute Haltung geöffnete aber gestreckte Beine = 0.50 Punkte geschlossene und gestreckte Beine = 1.00 Punkte</p>
2	 <p>Seitspagat--</p>	<p>Grosser Grätschsitz-- (gemessen wird Distanz zwischen Fersenlinie und Gesäss). Der Turner sitzt dabei mit gegrätschten Beinen vor einer Wand oder einem Kasten 0 cm Distanz = 10 Pt. Pro 2 cm weniger ergeben minus 0.50 Punkte</p>
3	 <p>Klimmzüge am Reck (Ristgriff, Kinn über Reckstange)</p>	<p>Pro Klimmzug gibt es 0.70 Punkte</p>
4	 <p>Sprint 15 m Hochstart (zwei Versuche, der bessere zählt)</p>	<p>2.60 Sekunden ergeben 10 Punkte Pro weitere 0.05 Sekunden 0.20 Punkte weniger</p>
5	 <p>Winkelstütz halten am Barren (Beine über Holmenhöhe)</p>	<p>Pro 1.5 Sek. Halten = 1.0 Punkte</p> <p>Abzüge Füsse auf Holmenhöhe = - 0.5 Pt. Füsse unter Holmenhöhe = - 1.0 Pt. Füsse deutlich unter Holmenhöhe = Abbruch</p>
6	 <p>Hüftbeuge im Stand auf einem Kasten oder Langbank</p>	<p>Fingerspitze berühren Kastenoberfläche = 2 Punkte unteres Fingerglied auf Kastenoberkante = 4 Punkte Fingeransatz auf Kastenoberkante = 6 Punkte Handmitte auf Kastenoberkante = 8 Punkte Handansatz auf Kastenoberkante = 10</p>
7	 <p>Handstand zwischen zwei Gummiseilen (auf Fussgelenkhöhe) auf Handstandböckli</p>	<p>Armumpfwinkel und Hüfte gestreckt. Einnehmen der Endlage mit Trainerhilfe.</p> <p>Abzüge Bei Veränderung des Armumpfwinkel's bzw. Beugen der Ellbogen und Veränderung des Hüftwinkels: gering = -0.5 Pt., deutlich = -1.0 Pt., stark = Abbruch des Versuchs</p>
8	 <p>Standweitsprung (zwei Versuche, der bessere zählt)</p>	<p>75 cm ergeben 0.40 Punkte. Pro weitere 5 cm ergeben zusätzlich 0.40 Punkte</p>
9	 <p>Klettern am Seil 4 m ab Boden (Start aus dem Stand)</p>	<p>6 Sekunden ergeben 10 Punkte Pro weitere Sekunde 0.50 Punkte weniger</p>
10	 <p>Hindernislauf 1 Versuch</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Start mit Ueberspringen eines Hockers 2. Balancieren über Langbank 3. von der Langbank Rolle vorwärts auf die Matte 4. Laufen um die Wendemarkierung 5. Schlangenlauf um 3 Malstäbe 6. Sprung über Kastenteil 7. Zielanschlag auf dem Hocker <p>13 Sek. = 10 Punkte Pro zusätzliche 0.5 Sek. ergeben 1 Punkt weniger</p>

Übungen und Bewertung

01.01.2013

5 bis 6 - jährige

Kategorie

Übungs-Nr.	Beschrieb	Bewertungsrichtlinien
1	 <p>Ab Kasten - Sprung in den Stütz, Kehre, laufen zum Barrenende etc. 5 Wiederholungen</p>	14 Sek = 10 Punkte pro weitere Sekunde ergibt 1,00 Punkt weniger
2	 <p>Seitspagat--</p>	Grosser Grätschsitz-- (gemessen wird Distanz zwischen Fersenlinie und Gesäss). Der Turner sitzt dabei mit gegrätschten Beinen vor einer Wand oder einem Kasten 0 cm Distanz = 10 Pt. Pro 2 cm mehr ergeben minus 0.50 Punkte
3	 <p>Beugehalte am Reck (Ristgriff, Kinn über Reckstange)</p>	Pro 6 Sek. Halten = 1 Punkt
4	 <p>Sprint 15 m Hochstart (zwei Versuche, der bessere zählt)</p>	2.60 Sekunden ergeben 10 Punkte Pro weitere 0.05 Sekunden 0.20 Punkte weniger
5	 <p>Hock-Winkelstütz-Halten am Barren (Oberschenkel parallel zu Holmen, Knie auf Höhe Hüfte)</p>	Pro 1.5 Sek. Halten = 1.0 Punkte Abzüge Knie auf Holmhöhe oder gering über Hüfte = - 0.5 Pt. Knie unter Holemhöhe oder deutl. über Hüfte = - 1.0 Pt. Knie deutlich unter Holmenhöhe = Abbruch
6	 <p>Hüftbeuge im Stand auf einem Kasten oder Langbank</p>	Fingerspitze berühren Kastenoberfläche = 2 Punkte unteres Fingerglied auf Kastenoberkante = 4 Punkte Fingeransatz auf Kastenoberkante = 6 Punkte Handmitte auf Kastenoberkante = 8 Punkte Handansatz auf Kastenoberkante = 10
7	 <p>Handstand am Schrägbrett ca. 80 Grad geneigt (Bauch gegen Matte)</p>	Armumpfwinkel und Hüfte gestreckt. Einnehmen der Endlage mit Trainerhilfe. Pro 2 gestandene Sek. = 1 Pt. bis max. 20 Sek = 10 Pt. Abzüge Bei Veränderung des Armumpfwinkel's bzw. Beugen der Ellbogen und Veränderung des Hüftwinkels: gering = -0.5 Pt., deutlich = -1.0 Pt., stark = Abbruch des Versuchs
8	 <p>Standweitsprung (zwei Versuche, der bessere zählt)</p>	75 cm ergeben 0.40 Punkte. Pro weitere 5 cm ergeben zusätzlich 0.40 Punkte
9	 <p>Kletterparcours (2 Runden)</p>	In Bauchlage auf Langbank hoch ziehen, oben Sprossenwand berühren, runterklettern und zurück laufen zu Langbank und den Durchgang wiederholen (insgesamt 2 Runden) (Höhe Langbank an Sprossenwand ab Boden 1.80m) 35 Sek. = 10 Punkte Pro zusätzliche Sek. ergeben 0.5 Punkte weniger
10	 <p>Hindernislauf 1 Versuch</p>	1. Start mit Uberspringen eines Hockers 2. Balancieren über Langbank 3. von der Langbank Rolle vorwärts auf die Matte 4. Laufen um die Wendemarkierung 5. Schlangenlauf um 3 Malstäbe 6. Sprung über Kastenteil 7. Zielschlag auf dem Hocker 13 Sek. = 10 Punkte Pro zusätzliche 0.5 Sek. ergeben 1 Punkt weniger