

M 1 Wie helfe ich dem Turner?

Aufgabe

Vergleiche die Abbildungen miteinander und erkläre, welche Hilfestellung richtig und welche falsch ist. Begründe.



M 2 Angang auf Level 1 – Sprung in den Stütz

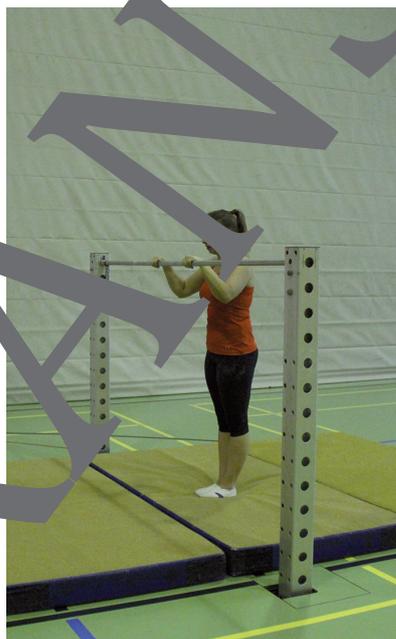


Beachte

- Presse deine Hüfte gegen die Stange.
- Stütze mit beiden Armen gleichzeitig.
- Spanne deinen ganzen Körper an.

Mittelteil auf Level 1 – Hüftabzug vorwärts

M 3



Beachte

- Stelle deine Füße kontrolliert unter der Stange ab.
- Spanne deinen ganzen Körper an.

Angang auf Level 3 – Aufschwung

M 10



Beachte

- Schwinge dein Bein nach oben, nicht nach vorn.
- Straube dann beide Beine. So kannst du dich am Ende aufrichten.
- Geh nicht ins Hohlkreuz.
- Spanne deinen ganzen Körper an.



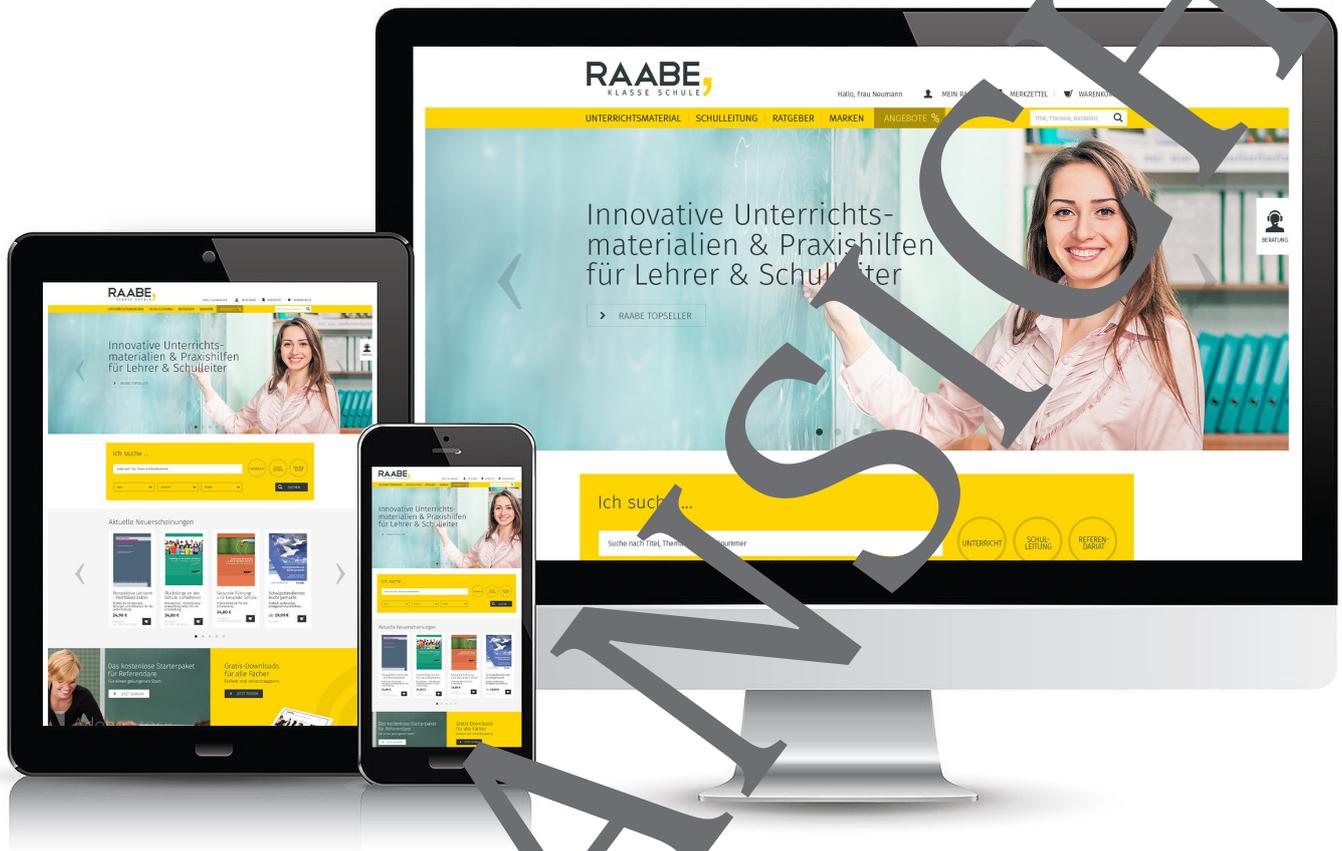
Variation – Versuche dasselbe, aber ohne Schwung, sondern nur aus dem Hochziehen (= Aufzug).

M 14 Bewertungsbogen

Name: _____ Klasse: _____

	Angang	Mittelteil	Abgang	Summen		
Level 1 je 3 Punkte	Sprung in den Stütz	Hüftabzug vorwärts	Sprung aus dem Stütz mit ¼ Drehung	Punkte		
Fehler – 0,5 Punkte	<ul style="list-style-type: none"> Stützaufnahme nach/ander fehlende Körperspannung 	<ul style="list-style-type: none"> unkontrolliertes Senken fehlende Körperspannung 	<ul style="list-style-type: none"> fehlender Rückschwung unkontrollierter Niedersprung fehlende Körperspannung 	Abzüge		
Level 2 je 4 Punkte	Aufschwung mit Hilfestellung	Umschwung mit Hilfestellung	Unterschwung mit Hilfestellung	Punkte		
Fehler – 0,5 Punkte	<ul style="list-style-type: none"> gebeugte Beine fehlende Aufrichtung des Oberkörpers fehlende Körperspannung 	<ul style="list-style-type: none"> gebeugte/öffnete Beine zu starker Hüftwinkel fehlende Körperspannung 	<ul style="list-style-type: none"> ungenügende Streckung ungenügende Weite/Höhe fehlende Körperspannung 	Abzüge		
Level 3 je 5 Punkte	Aufschwung	Umschwung	Unterschwung	Punkte		
Fehler – 0,5 Punkte	<ul style="list-style-type: none"> gebeugte Beine fehlende Aufrichtung des Oberkörpers fehlende Körperspannung 	<ul style="list-style-type: none"> gebeugte/geöffnete Beine zu starker Hüftwinkel fehlende Körperspannung 	<ul style="list-style-type: none"> ungenügende Streckung ungenügende Weite/Höhe fehlende Körperspannung 	Abzüge		
Punktzahl	15–13	12–10	9–7	6–4	3–1	Gesamt: _____
Note	1	2	3	4	5	Note: _____

Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch
SSL-Verschlüsselung

Mehr unter: www.raabe.de