

# Sportlicher Leistungskatalog



## Inhalt

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Beurteilungsrichtlinien Leichtathletik .....</b>                       | <b>1</b>  |
| Burschen .....  | 1         |
| Mädchen .....   | 2         |
| <b>Beurteilungsrichtlinien Schwimmen .....</b>                            | <b>3</b>  |
| Burschen .....  | 3         |
| Mädchen .....   | 4         |
| <b>Beurteilungsrichtlinien Gerätturnen (Unterstufe mit Turn 10) .....</b> | <b>5</b>  |
| 1. Klasse.....  | 5         |
| 2. Klasse.....  | 6         |
| 3. Klasse.....  | 7         |
| 4. Klasse.....  | 8         |
| Turn10-Übungsabfolge – Vorschlag – Variante A.....                        | 9         |
| Turn10-Übungsabfolge – Vorschlag – Variante B.....                        | 10        |
| Gerätturnen Oberstufe - Wertungsblatt .....                               | 10        |
| <b>Vorlage Turnsaal - Markierungen.....</b>                               | <b>13</b> |
| <b>Praktische Vorprüfung zur Reifeprüfung .....</b>                       | <b>15</b> |
| Allgemeine Informationen.....   | 15        |
| Prüfungsgebiet Gerätturnen .....  | 17        |
| Allgemein .....   | 17        |
| Burschen und Mädchen - Boden .....  | 18        |
| Burschen und Mädchen - Sprung .....                                       | 20        |
| Burschen – Reck.....  | 21        |
| Burschen – Barren .....   | 23        |
| Mädchen – Balken.....   | 25        |
| Mädchen – Stufenbarren .....  | 27        |
| Prüfungsgebiet Schwimmen .....  | 29        |
| Prüfungsgebiet Leichtathletik.....  | 30        |
| Prüfungsgebiet Ausdauer.....  | 31        |
| Prüfungsgebiet Ballspiele .....   | 32        |
| Basketball .....  | 32        |
| Volleyball .....  | 35        |
| Fussball.....   | 39        |
| Ballspiele - Wertungsblätter .....  | 43        |

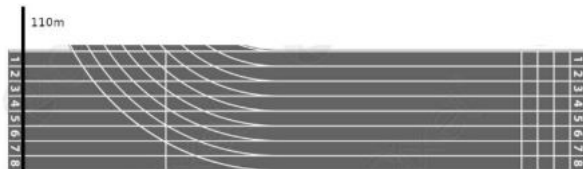
**Beurteilungsrichtlinien Leichtathletik**

**Burschen**

| Bewerbe           | 1. Kl.        | 2. Kl.        | 3. Kl.        | 4. Kl.        | 5. Kl.             | 6. Kl.          | 7. Kl.            |
|-------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------------|-----------------|-------------------|
| <b>Crosslauf</b>  | <b>1000m</b>  | <b>2000m</b>  | <b>3000m</b>  | <b>3000m</b>  | <b>4000m</b>       | <b>4000m</b>    | <b>4km/VM 5km</b> |
| Sehr gut          | 4.15          | 8.30          | 13.00         | 12.30         | 17.40              | 16.50           | 16.00/20.00       |
| Gut               | 4.50          | 9.10          | 13.45         | 13.15         | 18.30              | 17.40           | 16.50/20.50       |
| Befriedigend      | 5.25          | 9.50          | 14.30         | 14,00         | 19.20              | 18.30           | 17.40/21.40       |
| Genügend          | über 5.25     | 10.30         | 15.15         | 14.45         | 20.10              | 19.20           | 18.30/22.30       |
| <b>400/800m</b>   | <b>400m</b>   | <b>400m</b>   | <b>400m</b>   | <b>400m</b>   | <b>400/800m</b>    | <b>400/800m</b> | <b>400/800m</b>   |
| Sehr gut          | 1.16,0        | 1.13,0        | 1.10          | 1.07          | 1.05,0/2.40,0      | 1.02,0/2.29,0   | 59,0 / 2.19,0     |
| Gut               | 1.19,0        | 1.16,0        | 1.13          | 1.09          | 1.07,0/2.47,0      | 1.04,0/2.36,0   | 1.01,0 / 2.26,0   |
| Befriedigend      | 1.23,0        | 1.19,0        | 1.16          | 1.11          | 1.09,0/2.54,0      | 1.06,0/2.43,0   | 1.03,0 / 2.33,0   |
| Genügend          | über 1.23,0   | 1.23,0        | 1.19          | 1.13          | 1.11,0/3.01,0      | 1.08,0/2.50,0   | 1.05,0 / 2.40,0   |
| <b>Sprint</b>     | <b>60m</b>    | <b>60m</b>    | <b>60m</b>    | <b>60m</b>    | <b>100m</b>        | <b>100m</b>     | <b>100m</b>       |
| Sehr gut          | 9,7           | 9,5           | 9,3           | 9,1           | 13,1               | 12,8            | 12,4              |
| Gut               | 9,9           | 9,7           | 9,5           | 9,3           | 13,4               | 13,1            | 12,8              |
| Befriedigend      | 10,1          | 9,9           | 9,7           | 9,5           | 13,7               | 13,4            | 13,1              |
| Genügend          | über 10,1     | 10,1          | 9,9           | 9,7           | 14,1               | 13,7            | 13,4              |
| <b>110m Hürde</b> |               |               |               |               |                    |                 |                   |
| Sehr gut          |               |               |               |               | 18,6               | 17,6            | 16,6              |
| Gut               |               |               |               | nur Technik   | 19,3               | 18,3            | 17,3              |
| Befriedigend      |               |               |               |               | 20,1               | 19,1            | 18,1              |
| Genügend          |               |               |               |               | 21,0               | 20,0            | 19,0              |
| <b>Weitsprung</b> | <b>Zone</b>   | <b>Zone</b>   | <b>Zone</b>   | <b>Zone</b>   | <b>Balken/Zone</b> | <b>Balken</b>   | <b>Balken</b>     |
| Sehr gut          | 4,00          | 4,20          | 4,40          | 4,60          | 5,00               | 5,20            | 5,40              |
| Gut               | 3,70          | 3,90          | 4,10          | 4,30          | 4,70               | 4,90            | 5,10              |
| Befriedigend      | 3,40          | 3,60          | 3,80          | 4,00          | 4,40               | 4,60            | 4,80              |
| Genügend          | unter 3,40    | 3,30          | 3,50          | 3,70          | 4,10               | 4,30            | 4,50              |
| <b>Hochsprung</b> |               |               |               |               |                    |                 |                   |
| Sehr gut          | 1,20          | 1,25          | 1,30          | 1,35          | 1,45               | 1,50            | 1,55              |
| Gut               | 1,15          | 1,20          | 1,25          | 1,30          | 1,40               | 1,45            | 1,50              |
| Befriedigend      | 1,10          | 1,15          | 1,20          | 1,25          | 1,35               | 1,40            | 1,45              |
| Genügend          | unter 1,10    | 1,10          | 1,15          | 1,20          | 1,30               | 1,35            | 1,40              |
| <b>Schlagball</b> | <b>S-ball</b> | <b>S-ball</b> | <b>S-ball</b> | <b>S-ball</b> | <b>Speer 600g</b>  | <b>600g</b>     | <b>600g</b>       |
| Sehr gut          | 32            | 36            | 40            | 44            | 32                 | 35              | 38                |
| Gut               | 29            | 33            | 37            | 41            | 29                 | 32              | 35                |
| Befriedigend      | 26            | 30            | 34            | 38            | 26                 | 29              | 32                |
| Genügend          | unter 26      | 27            | 31            | 35            | 23                 | 26              | 29                |
| <b>Kugel</b>      |               |               |               | <b>3kg</b>    | <b>5kg</b>         | <b>5kg</b>      | <b>5kg</b>        |
| Sehr gut          |               |               |               | 9,00          | 8,00               | 9,00            | 10,00             |
| Gut               |               |               | nur Technik   | 8,50          | 7,50               | 8,50            | 9,50              |
| Befriedigend      |               |               |               | 8,00          | 7,00               | 8,00            | 9,00              |
| Genügend          |               |               |               | 7,50          | 6,50               | 7,50            | 8,50              |

**Hürden**

|                |  |
|----------------|--|
| Start          | bei 110m Linie (vgl. Abbildung)          |
| Erste Hürde    | 13,50m (Hartplatz rechte Bahn, blaue M.) |
| Hürde 2 bis 10 | 7,5m (blau) bzw. 8m (weiß, eher lang)    |
| Hürdenhöhe     | 84 cm (2. Loch)                          |

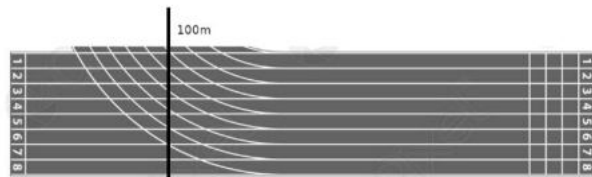


**Mädchen**

| Bewerbe           | 1. Kl.        | 2. Kl.        | 3. Kl.        | 4. Kl.        | 5. Kl.             | 6. Kl.          | 7. Kl.          |
|-------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------------|-----------------|-----------------|
| <b>Crosslauf</b>  | <b>1000m</b>  | <b>2000m</b>  | <b>2000m</b>  | <b>2000m</b>  | <b>3000m</b>       | <b>3000m</b>    | <b>3km/VM</b>   |
| Sehr gut          | 4.35          | 9.15          | 9.00          | 8.45          | 14.30              | 14.00           | 13.45/13.30     |
| Gut               | 5.10          | 9.55          | 9.40          | 9.25          | 15.15              | 14.45           | 14.30/14.15     |
| Befriedigend      | 5.45          | 10.35         | 10.20         | 10.05         | 16.00              | 15.30           | 15.15/15.00     |
| Genügend          | über 5.45     | 11.15         | 11.00         | 10.45         | 16.45              | 16.15           | 16.00/15.45     |
| <b>400/800m</b>   | <b>400m</b>   | <b>400m</b>   | <b>400m</b>   | <b>400m</b>   | <b>400/800m</b>    | <b>400/800m</b> | <b>400/800m</b> |
| Sehr gut          | 1.22,0        | 1.19,0        | 1.16,0        | 1.13,0        | 1.11,0/2.54,0      | 1.10,0/2.50,0   | 1.09,0/2.47,0   |
| Gut               | 1.25,0        | 1.22,0        | 1.19,0        | 1.16,0        | 1.13,3/3.01,0      | 1.12,3/2.57,0   | 1.11,3/2.54,0   |
| Befriedigend      | 1.28,0        | 1.25,0        | 1.23,0        | 1.19,0        | 1.16,0/3.08,0      | 1.15,0/3.04,0   | 1.14,0/3.01,0   |
| Genügend          | über 1.28,0   | 1.25,0        | 1.23,0        | 1.23,0        | 1.18,3/3.15,0      | 1.17,3/3.11,0   | 1.16,3/3.08,0   |
| <b>Sprint</b>     | <b>60m</b>    | <b>60m</b>    | <b>60m</b>    | <b>60m</b>    | <b>100m</b>        | <b>100m</b>     | <b>100m</b>     |
| Sehr gut          | 10,1          | 9,9           | 9,7           | 9,5           | 14,4               | 14,1            | 13,9            |
| Gut               | 10,3          | 10,1          | 9,9           | 9,7           | 14,9               | 14,6            | 14,4            |
| Befriedigend      | 10,5          | 10,3          | 10,1          | 9,9           | 15,4               | 15,1            | 14,9            |
| Genügend          | über 10,5     | 10,5          | 10,3          | 10,1          | 15,9               | 15,6            | 15,4            |
| <b>100m Hürde</b> |               |               |               |               |                    |                 |                 |
| Sehr gut          |               |               |               |               | 18,5               | 18,0            | 17,5            |
| Gut               |               |               |               | nur Technik   | 19,2               | 18,7            | 18,2            |
| Befriedigend      |               |               |               |               | 19,9               | 19,4            | 18,9            |
| Genügend          |               |               |               |               | 20,6               | 20,1            | 19,6            |
| <b>Weitsprung</b> | <b>Zone</b>   | <b>Zone</b>   | <b>Zone</b>   | <b>Zone</b>   | <b>Balken/Zone</b> | <b>Balken</b>   | <b>Balken</b>   |
| Sehr gut          | 3,50          | 3,65          | 3,80          | 3,95          | 4,25               | 4,40            | 4,55            |
| Gut               | 3,20          | 3,35          | 3,50          | 3,65          | 3,95               | 4,10            | 4,25            |
| Befriedigend      | 2,90          | 3,05          | 3,20          | 3,35          | 3,65               | 3,80            | 3,95            |
| Genügend          | unter 2,60    | 2,75          | 2,90          | 3,05          | 3,35               | 3,50            | 3,65            |
| <b>Hochsprung</b> |               |               |               |               |                    |                 |                 |
| Sehr gut          | 1,05          | 1,10          | 1,15          | 1,20          | 1,30               | 1,35            | 1,40            |
| Gut               | 1,00          | 1,05          | 1,10          | 1,15          | 1,25               | 1,30            | 1,35            |
| Befriedigend      | 0,95          | 1,00          | 1,05          | 1,10          | 1,20               | 1,25            | 1,30            |
| Genügend          | unter 0,95    | 0,95          | 1,00          | 1,05          | 1,15               | 1,20            | 1,25            |
| <b>Schlagball</b> | <b>S-ball</b> | <b>S-ball</b> | <b>S-ball</b> | <b>S-ball</b> | <b>Speer 400g</b>  | <b>400g</b>     | <b>400g</b>     |
| Sehr gut          | 26            | 29            | 32            | 35            | 20                 | 22              | 24              |
| Gut               | 23            | 26            | 29            | 32            | 18                 | 20              | 22              |
| Befriedigend      | 20            | 23            | 26            | 29            | 16                 | 18              | 20              |
| Genügend          | unter 20      | 20            | 23            | 26            | 14                 | 16              | 18              |
| <b>Kugel</b>      |               |               |               | <b>3kg</b>    | <b>3kg</b>         | <b>3kg</b>      | <b>3kg</b>      |
| Sehr gut          |               |               |               | 7,50          | 7,80               | 8,10            | 8,50            |
| Gut               |               |               | nur Technik   | 7,00          | 7,30               | 7,60            | 8,00            |
| Befriedigend      |               |               |               | 6,50          | 6,80               | 7,10            | 7,50            |
| Genügend          |               |               |               | 6,00          | 6,30               | 6,60            | 7,00            |

**Hürden**

|                |   |
|----------------|---|
| Start          | bei 100m Linie (vgl. Abbildung)         |
| Erste Hürde    | 12,00m (Hartplatz linke Bahn, grüne M.) |
| Hürde 2 bis 10 | 7,0m (grün) bzw. 7,5m (weiß)            |
| Hürdenhöhe     | 1. Loch                                 |



**Beurteilungsrichtlinien Schwimmen**

**Burschen**

Allround-  
schein.

| Bewerb                | 2. Kl.        | 3. Kl.        | 4. Klasse        | 5. Klasse           | 6. Klasse           | 7. Klasse        |
|-----------------------|---------------|---------------|------------------|---------------------|---------------------|------------------|
| <b>100mBr./Rü,</b>    |               |               |                  |                     |                     |                  |
| Sehr gut              |               |               | 1.45,0           | 1.40,0              | 1.35,0              | 1.30,0           |
| Gut                   |               |               | 1.51,0           | 1.45,0              | 1.40,0              | 1.35,0           |
| Befriedigend          |               |               | 1.57,0           | 1.51,0              | 1.45,0              | 1.40,0           |
| Genügend              |               |               | 2.03,0           | 1.57,0              | 1.51,0              | 1.46,0           |
| <b>100m Kraul</b>     |               |               |                  |                     |                     |                  |
| Sehr gut              |               |               | 1.35,0           | 1.27,0              | 1.18,0              | 1.12,0           |
| Gut                   |               |               | 1.42,0           | 1.34,0              | 1.25,0              | 1.18,0           |
| Befriedigend          |               |               | 1.49,0           | 1.41,0              | 1.31,0              | 1.24,0           |
| Genügend              |               |               | 1.56,0           | 1.48,0              | 1.38,0              | 1.31,0           |
| <b>100m Lagen</b>     |               |               |                  |                     |                     |                  |
| Sehr gut              |               |               | 1.45,0           | 1.35,0              | 1.27,0              | 1.21,0           |
| Gut                   |               |               | 1.50,0           | 1.41,0              | 1.33,0              | 1.27,0           |
| Befriedigend          |               |               | 1.56,0           | 1.48,0              | 1.40,0              | 1.33,0           |
| Genügend              |               |               | 2.02,0           | 1.54,0              | 1.46,0              | 1.40,0           |
| <b>25/50m Br/Rü.</b>  |               |               |                  |                     |                     |                  |
| Sehr gut              | 23,0/51,0     | 22,0/49,0     | 20,0 / 47,0      | 45,0                | 42,0                | 40,0             |
| Gut                   | 25,0/55,0     | 24,0/53,0     | 22,0 / 50,0      | 48,0                | 45,0                | 42,0             |
| Befriedigend          | 27,0/59,0     | 26,0/57,0     | 24,0 / 54,0      | 52,0                | 48,0                | 44,0             |
| Genügend              | 30,0/1.03,0   | 29,0/1.01     | 26,0 / 58,0      | 55,0                | 50,0                | 46,0             |
| <b>50m Kraul</b>      |               |               |                  |                     |                     |                  |
| Sehr gut              | 45,0          | 43,0          | 40,0             | 37,0                | 34,0                | 32,0             |
| Gut                   | 48,0          | 46,0          | 43,0             | 40,0                | 37,0                | 34,0             |
| Befriedigend          | 52,0          | 50,0          | 47,0             | 43,0                | 39,0                | 36,0             |
| Genügend              | 56,0          | 54,0          | 51,0             | 46,0                | 42,0                | 38,0             |
| <b>50m Delfin</b>     | <b>25mKr</b>  | <b>25mK</b>   | <b>25mK</b>      | <b>25m D/ 50m D</b> | <b>25m D/ 50m D</b> | <b>50m D</b>     |
| Sehr gut              | 23,0          | 20,0          | 19,0             | 17,0 / 46,0         | 16,0 / 44,0         | 42,0             |
| Gut                   | 25,0          | 22,0          | 21,0             | 19,0 / 50,0         | 18,0 / 48,0         | 46,0             |
| Befriedigend          | 28,0          | 25,0          | 23,0             | 22,0 / 54,0         | 21,0 / 52,0         | 50,0             |
| Genügend              | 31,0          | 28,0          | 25,0             | 25,0 / 58,0         | 24,0 / 56,0         | 54,0             |
| <b>200m Freistil</b>  | <b>25mBr</b>  | <b>25mBr</b>  |                  |                     | <b>200m</b>         | <b>200m</b>      |
| Sehr gut              | 23,0          | 22,00         |                  |                     | 2.55,0              | 2.50,0           |
| Gut                   | 25,0          | 24,00         |                  |                     | 3.08,00             | 3.03,0           |
| Befriedigend          | 27,0          | 26,00         |                  |                     | 3.21,00             | 3.16,0           |
| Genügend              | 29,0          | 28,00         |                  |                     | 3.35,00             | 3.30,0           |
| <b>Kraul-Freistil</b> |               |               | 300m             | 400m                | 400/1000m           | 1000m            |
| Sehr gut              |               |               | 5.35,0           | 7.30,00             | 7.20,0 / 18.05,0    | 17.45,0          |
| Gut                   |               |               | 6.00,0           | 7.50,00             | 7.40,00 / 19.10,0   | 18.50,0          |
| Befriedigend          |               |               | 6.25,0           | 8.10,00             | 8.00,0 / 20.20,0    | 20.00,0          |
| Genügend              |               |               | 6.50,0           | 8.50,00             | 8.30,0 / 21.20,0    | 21.00,0          |
| <b>Bewerb</b>         | <b>2. Kl.</b> | <b>3. Kl.</b> | <b>4. Klasse</b> | <b>5. Klasse</b>    | <b>6. Klasse</b>    | <b>7. Klasse</b> |

Mädchen

Allround-  
schein


| Bewerb                | 2. Kl.        | 3. Kl.        | 4. Klasse        | 5. Klasse          | 6. Klasse          | 7. Klasse        |
|-----------------------|---------------|---------------|------------------|--------------------|--------------------|------------------|
| <b>100m Br./Rü.</b>   |               |               |                  |                    |                    |                  |
| Sehr gut              |               |               | 1.45,0           | 1.42,0             | 1.38,0             | 1.35,0           |
| Gut                   |               |               | 1.51,0           | 1.48,0             | 1.43,0             | 1.41,0           |
| Befriedigend          |               |               | 1.57,0           | 1.54,0             | 1.49,0             | 1.47,0           |
| Genügend              |               |               | 2.03,0           | 2.00,0             | 1.56,0             | 1.54,0           |
| <b>100m Kraul</b>     |               |               |                  |                    |                    |                  |
| Sehr gut              |               |               | 1.35,0           | 1.30,0             | 1.27,0             | 1.25,0           |
| Gut                   |               |               | 1.42,0           | 1.37,0             | 1.32,0             | 1.30,0           |
| Befriedigend          |               |               | 1.49,0           | 1.43,0             | 1.37,0             | 1.35,0           |
| Genügend              |               |               | 1.56,0           | 1.50,0             | 1.44,0             | 1.40,0           |
| <b>100m Lagen</b>     |               |               |                  |                    |                    |                  |
| Sehr gut              |               |               | 1.45,0           | 1.42,0             | 1.36,0             | 1.32,0           |
| Gut                   |               |               | 1.50,0           | 1.47,0             | 1.41,0             | 1.38,0           |
| Befriedigend          |               |               | 1.56,0           | 1.52,0             | 1.47,0             | 1.44,0           |
| Genügend              |               |               | 2.02,0           | 1.58,0             | 1.54,0             | 1.50,0           |
| <b>25/50m Br./Rü.</b> |               |               |                  |                    |                    |                  |
| Sehr gut              | 23,0/51,0     | 22,0/49,0     | 20,0 / 47,0      | 46,0               | 45,0               | 43,0             |
| Gut                   | 25,0/55,0     | 24,0/53,0     | 22,0 / 50,0      | 48,0               | 47,0               | 45,0             |
| Befriedigend          | 27,0/59,0     | 26,0/57,0     | 24,0 / 54,0      | 52,0               | 50,0               | 47,0             |
| Genügend              | 30,0/1.03,0   | 29,0/1.01     | 26,0 / 58,0      | 55,0               | 52,0               | 50,0             |
| <b>50m Kraul</b>      |               |               |                  |                    |                    |                  |
| Sehr gut              | 45,0          | 43,0          | 40,0             | 39,0               | 38,0               | 37,0             |
| Gut                   | 48,0          | 46,0          | 43,0             | 42,0               | 41,0               | 40,0             |
| Befriedigend          | 52,0          | 50,0          | 47,0             | 45,0               | 44,0               | 43,0             |
| Genügend              | 56,0          | 54,0          | 51,0             | 49,0               | 47,0               | 46,0             |
| <b>50m Delfin</b>     | <b>25mKr</b>  | <b>25mK</b>   | <b>25mK</b>      | <b>25m / 50m D</b> | <b>25m / 50m D</b> | <b>50m D</b>     |
| Sehr gut              | 23,0          | 20,0          | 19,0             | 18,0 / 48,0        | 18,0 / 46,0        | 44,0             |
| Gut                   | 25,0          | 22,0          | 21,0             | 20,0 / 52,0        | 20,0 / 50,0        | 48,0             |
| Befriedigend          | 28,0          | 25,0          | 23,0             | 23,0 / 56,0        | 23,0 / 54,0        | 52,0             |
| Genügend              | 31,0          | 28,0          | 25,0             | 26,0 / 60,0        | 26,0 / 58,0        | 56,0             |
| <b>200m Freistil</b>  | <b>25m B</b>  | <b>25m B</b>  |                  |                    |                    | <b>200m</b>      |
| Sehr gut              | 23,0          | 22,0          |                  |                    |                    | 3.14,0           |
| Gut                   | 25,0          | 24,0          |                  |                    |                    | 3.28,0           |
| Befriedigend          | 27,0          | 26,0          |                  |                    |                    | 3.42,0           |
| Genügend              | 29,0          | 28,0          |                  |                    |                    | 3.55,0           |
| <b>Kraul-Freistil</b> |               |               | <b>300m</b>      | <b>400</b>         | <b>400/800m</b>    | <b>800m</b>      |
| Sehr gut              |               |               | 5.35,0           | 7.45,0             | 7.30,0/15.25,0     | 15.00,0          |
| Gut                   |               |               | 6.00,0           | 8.10,0             | 7.55,0/16.25,0     | 16.00,0          |
| Befriedigend          |               |               | 6.25,0           | 8.40,0             | 8.25,0/17.25,0     | 17.00,0          |
| Genügend              |               |               | 6.50,0           | 9.10,0             | 8.45,0/18.25,0     | 18.00,0          |
| <b>Bewerb</b>         | <b>2. Kl.</b> | <b>3. Kl.</b> | <b>4. Klasse</b> | <b>5. Klasse</b>   | <b>6. Klasse</b>   | <b>7. Klasse</b> |

**Beurteilungsrichtlinien Gerätturnen (Unterstufe mit Turn 10)**

**1. Klasse**

|                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| <b>Sehr Gut</b>       | <b>über 53 Pkte.</b>    |
| <b>Gut</b>            | <b>47 – 52,75 Pkte.</b> |
| <b>Befriedigend</b>   | <b>37 – 46,75 Pkte.</b> |
| <b>Genügend</b>       | <b>29 – 36,75 Pkte.</b> |
| <b>Nicht Genügend</b> | <b>unter 29 Pkte.</b>   |


**Boden**



|   |            |
|---|------------|
| 1 | über 14    |
| 2 | 12 – 13,75 |
| 3 | 10 – 11,75 |
| 4 | 8 – 9,75   |
| 5 | unter 8    |

**Pflicht f. Sehr gut:** Handstand  
**Pflicht:** Kopfstand


**Reck**



|   |            |
|---|------------|
| 1 | über 14    |
| 2 | 12 – 13,75 |
| 3 | 10 – 11,75 |
| 4 | 8 – 9,75   |
| 5 | unter 8    |

**Pflicht f. Sehr gut:** Hüftumschwung vl.rw.  
**Pflicht:** Hüftaufschwung


**Barren**



|   |            |
|---|------------|
| 1 | über 13    |
| 2 | 11 – 12,75 |
| 3 | 9 – 10,75  |
| 4 | 7 – 8,75   |
| 5 | unter 7    |

**Pflicht f. Sehr gut:** 4 Schwünge  
**Pflicht:** Vorschwung i. d. Grätschsitz


**Sprung** Kastenhöhe: minus 1 Element



|   |            |
|---|------------|
| 1 | über 12    |
| 2 | 10 – 11,75 |
| 3 | 8 – 9,75   |
| 4 | 6 – 7,75   |
| 5 | unter 6    |

**Pflicht f. Sehr gut:** Grätsche quer  
**Pflicht:** Flanke

**Balken**




|   |            |
|---|------------|
| 1 | über 13    |
| 2 | 11 – 12,75 |
| 3 | 9 – 10,75  |
| 4 | 7 – 8,75   |
| 5 | unter 7    |

**Pflicht f. Sehr gut:** Standwaage  
**Pflicht:** Pferdchensprung

2. Klasse

|                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| <b>Sehr Gut</b>       | <b>über 57 Pkte.</b>    |
| <b>Gut</b>            | <b>49 – 56,75 Pkte.</b> |
| <b>Befriedigend</b>   | <b>41 – 48,75 Pkte.</b> |
| <b>Genügend</b>       | <b>33 – 40,75 Pkte.</b> |
| <b>Nicht Genügend</b> | <b>unter 33 Pkte.</b>   |


**Boden**



|   |            |
|---|------------|
| 1 | über 15    |
| 2 | 13 – 14,75 |
| 3 | 11 – 12,75 |
| 4 | 9 – 10,75  |
| 5 | unter 9    |

**Pflicht f. Sehr gut:** Radwende (Rondat)  
**Pflicht:** Rad


**Reck** Höhe: frei wählbar



|   |            |
|---|------------|
| 1 | über 15    |
| 2 | 13 – 14,75 |
| 3 | 11 – 12,75 |
| 4 | 9 – 10,75  |
| 5 | unter 9    |

**Pflicht f. Sehr gut:** Mühle oder Hocke  
**Pflicht:** Hüftauf und –umschwung


**Barren** Höhe: frei wählbar



|   |            |
|---|------------|
| 1 | über 14    |
| 2 | 12 – 13,75 |
| 3 | 10 – 11,75 |
| 4 | 8 – 9,75   |
| 5 | unter 8    |

**Pflicht f. Sehr gut:** Rolle vw.  
**Pflicht:** 4 Schwünge


**Sprung** Kastenhöhe: minus 1 Element



|   |            |
|---|------------|
| 1 | über 13    |
| 2 | 11 – 12,75 |
| 3 | 9 – 10,75  |
| 4 | 7 – 8,75   |
| 5 | unter 7    |

**Pflicht f. Sehr gut:** Hocke quer  
**Pflicht:** Grätsche quer

**Balken** Höhe: frei wählbar



|   |            |
|---|------------|
| 1 | über 14    |
| 2 | 12 – 13,75 |
| 3 | 10 – 11,75 |
| 4 | 8 – 9,75   |
| 5 | unter 8    |


**Pflicht f. Sehr gut:** Rolle vw (Minibalken)  
**Pflicht:** Standwaage



**3. Klasse**

|                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| <b>Sehr Gut</b>       | <b>über 61 Pkte.</b>    |
| <b>Gut</b>            | <b>53 – 60,75 Pkte.</b> |
| <b>Befriedigend</b>   | <b>45 – 52,75 Pkte.</b> |
| <b>Genügend</b>       | <b>37 – 44,75 Pkte.</b> |
| <b>Nicht Genügend</b> | <b>unter 37 Pkte.</b>   |


**Boden**



|   |                 |
|---|-----------------|
| 1 | <b>über 16</b>  |
| 2 | 14 – 15,75      |
| 3 | 12 – 13,75      |
| 4 | 10 – 11,75      |
| 5 | <b>unter 10</b> |

**Pflicht f. Sehr gut:** Handstützüberschlag  
**Pflicht:** Radwende (Rondat)


**Reck** Höhe: frei wählbar



|   |                 |
|---|-----------------|
| 1 | <b>über 16</b>  |
| 2 | 14 – 15,75      |
| 3 | 12 – 13,75      |
| 4 | 10 – 11,75      |
| 5 | <b>unter 10</b> |

**Pflicht f. Sehr gut:** Spreizkippe  
**Pflicht:** Sitzumschwung


**Barren** Höhe: frei wählbar



|   |                |
|---|----------------|
| 1 | <b>über 15</b> |
| 2 | 13 – 14,75     |
| 3 | 11 – 12,75     |
| 4 | 9 – 10,75      |
| 5 | <b>unter 9</b> |

**Pflicht f. Sehr gut:** Stemme vw.  
**Pflicht:** Kippe i. d. Grätschsitz


**Sprung** Kastenhöhe: ganzer Kasten



|   |                |
|---|----------------|
| 1 | <b>über 14</b> |
| 2 | 12 – 13,75     |
| 3 | 10 – 11,75     |
| 4 | 8 – 9,75       |
| 5 | <b>unter 8</b> |

**Pflicht f. Sehr gut:** Hocke lang  
**Pflicht:** Radwende

**Balken** Höhe: frei wählbar




|   |                |
|---|----------------|
| 1 | <b>über 15</b> |
| 2 | 13 – 14,75     |
| 3 | 11 – 12,75     |
| 4 | 9 – 10,75      |
| 5 | <b>unter 9</b> |

**Pflicht f. Sehr gut:** Rad/Handstand (Üb.)  
**Pflicht:** Rad oder Rolle (Üb.)

4. Klasse

|                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| <b>Sehr Gut</b>       | <b>über 65 Pkte.</b>    |
| <b>Gut</b>            | <b>57 – 64,75 Pkte.</b> |
| <b>Befriedigend</b>   | <b>49 – 56,75 Pkte.</b> |
| <b>Genügend</b>       | <b>41 – 48,75 Pkte.</b> |
| <b>Nicht Genügend</b> | <b>unter 41 Pkte.</b>   |


**Boden**



|   |            |
|---|------------|
| 1 | über 17    |
| 2 | 15 – 16,75 |
| 3 | 13 – 14,75 |
| 4 | 11 – 12,75 |
| 5 | unter 11   |

**Pflicht f. Sehr gut:** Flick-Flack o. Salto  
**Pflicht:** Handstützüberschlag


**Reck** Höhe: frei wählbar



|   |            |
|---|------------|
| 1 | über 17    |
| 2 | 15 – 16,75 |
| 3 | 13 – 14,75 |
| 4 | 11 – 12,75 |
| 5 | unter 11   |

**Pflicht f. Sehr gut:** Lauf- o. Schwebekippe  
**Pflicht:** Spreizkippe


**Barren** Höhe: frei wählbar



|   |            |
|---|------------|
| 1 | über 16    |
| 2 | 14 – 15,75 |
| 3 | 12 – 13,75 |
| 4 | 10 – 11,75 |
| 5 | unter 10   |

**Pflicht f. Sehr gut:** Kippe i. d. Stütz  
**Pflicht:** Stemme vw.


**Sprung** Kastenhöhe: ganzer Kasten



|   |            |
|---|------------|
| 1 | über 15    |
| 2 | 13 – 14,75 |
| 3 | 11 – 12,75 |
| 4 | 9 – 10,75  |
| 5 | unter 9    |

**Pflicht f. Sehr gut:** Überschlag  
**Pflicht:** Radwende

**Balken** Höhe: frei wählbar



|   |            |
|---|------------|
| 1 | über 16    |
| 2 | 14 – 15,75 |
| 3 | 12 – 13,75 |
| 4 | 10 – 11,75 |
| 5 | unter 10   |

**Pflicht f. Sehr gut:** Rad/Handstand  
**Pflicht:** Rad oder Rolle

## Turn10-Übungsabfolge – Vorschlag – Variante A

NAME: \_\_\_\_\_

KLASSE: \_\_\_\_\_

### Boden



- Rolle vw.
- Wechselschritt – Schersprung
- Handstand
- Rad
- Sprung mit 1/1 Drehung od. Kopfstand
- Rolle rw,
- Radwende
- Überschlag od. Flick
- Salto vw. Od. rw.
- Standwaage od. Spagat

### Barren



- Sprung in den Stütz und Vorschwung
- 4 Schwünge
- Außenquersitz
- Vorschwung in den Grätschsitze od. Oberarmkippe in den Grätschsitze
- Rolle vw. Od. Rolle rw.
- Winkelstütz od. Grätschwinkelstütz
- Oberarmstand
- Stemme rw. od. Stemme vw.
- Kippe in den Stütz
- Abgang

### Balken



- Aufgang
- Schrittsprung oder Spagatsprung
- Arabeske (2 Sek.)
- Pferdchenhüpfer oder Schersprung
- Standwaage (2 Sek.)
- Streck-, Hock-, Grätsch(winkel), Bücksprung (alle auch als Abgang)
- Gymnastische ½ Drehung
- Handstand (auch flüchtig) oder einbeinige 1/1 Drehung
- Rolle vw. oder Rolle rw. oder Rad
- Abgang

### Reck



- Sprung in den Stütz od. Aufschwung
- Rückschwung aus dem Seitstütz
- Umschwung rw.
- Umschwung vw.
- Knie Ab-Auf oder zweite Kippe
- Sitzumschwung (Sitzwelle)
- Mühle
- Hüftabschwung
- Kippe
- Unterschwingung od. Hocke/Hockwende

## Turn10-Übungsabfolge – Vorschlag – Variante B

NAME: \_\_\_\_\_

KLASSE: \_\_\_\_\_

### Boden



- Radwende
- Flick
- Salto vw. Od. rw.
- Rad
- Handstand
- Sprung mit 1/1 Drehung od. Kopfstand
- Rolle rw,
- Rolle vw.
- Wechselschritt – Schersprung
- Standwaage od. Spagat

### Barren



- Sprung in den Stütz und Vorschwung
- 4 Schwünge
- Außenquersitz
- Vorschwung in den Grätschsitze od. Oberarmkippe in den Grätschsitze
- Winkelstütz od. Grätschwinkelstütz
- Kippe in den Stütz
- Rolle vw. Od. Rolle rw.
- Oberarmstand
- Stemme rw. od. Stemme vw.
- Abgang

### Balken



- Aufgang
- Arabeske (2 Sek.)
- Pferdchenhüpfer oder Schersprung
- Schrittsprung oder Spagatsprung
- Streck-, Hock-, Grätsch(winkel),
- Bücksprung (alle auch als Abgang)
- Gymnastische ½ Drehung
- Standwaage (2 Sek.)
- Handstand (auch flüchtig) oder einbeinige 1/1 Drehung
- Rolle vw. oder Rolle rw. oder Rad
- Abgang

### Reck



- Kippe
- Rückschwung aus dem Seitstütz
- Umschwung rw.
- Umschwung vw.
- Knie Ab-Auf oder zweite Kippe
- Sitzumschwung (Sitzwelle)
- Mühle
- Hüftabschwung
- Sprung in den Stütz od. Aufschwung
- Unterschwingung od. Hocke/Hockwende

Familienname

Vorname

Geschlecht (m/w)



Klasse


## Gerätturnen Oberstufe - Wertungsblatt

(maximal 10 Elemente, 1 Punkt pro Element, mindestes 5 Element + maximal 10 Zusatzpunkte: 4 Technik, 4 Haltung, 2 Dynamik)

von SchülerIn auszufüllen

von LehrerIn auszufüllen

### Boden



|                            |   | Datum der Prüfung |   | Zielpunkte (maximal 20)           |
|----------------------------|---|-------------------|---|-----------------------------------|
| Übung                      | Kat.  | gültig (1/0)      | Anmerkung   |                                   |
| 1                          |   |                   |   |                                   |
| 2                          |   |                   |   |                                   |
| 3                          |   |                   |   |                                   |
| 4                          |   |                   |   |                                   |
| 5                          |   |                   |   |                                   |
| 6                          |   |                   |   |                                   |
| 7                          |   |                   |   |                                   |
| 8                          |   |                   |   |                                   |
| 9                          |   |                   |   |                                   |
| 10                         |   |                   |   |                                   |
| <b>Punkte Elemente</b>     |   |                   |   |                                   |
| <b>Technik</b> (max. 4)    | A: <input type="text"/> B: <input type="text"/> | Ø                 | Wertungsrichter  |                                   |
| <b>Haltung</b> (max. 4)    | A: <input type="text"/> B: <input type="text"/> | Ø                 | A: <input type="text"/>   |                                   |
| <b>Dynamik</b> (max. 2)    | A: <input type="text"/> B: <input type="text"/> | Ø                 | B: <input type="text"/>   |                                   |
| <b>Punkte gesamt Boden</b> |   |                   | -   | <b>Note:</b> <input type="text"/> |

minus 0,5 Punkte pro Sturz  
maximal 3 Stürze – sonst negativ

Ziele Boden:

Elemente als Trainingsziele eintragen. Welche Elemente möchtest/kannst du noch lernen.

### Balken/Reck

|                                  |   | Datum der Prüfung |   | Zielpunkte (maximal 20)           |
|----------------------------------|---|-------------------|---|-----------------------------------|
| Übung                            | Kat.  | gültig (1/0)      | Anmerkung   |                                   |
| 1                                |   |                   |   |                                   |
| 2                                |   |                   |   |                                   |
| 3                                |   |                   |   |                                   |
| 4                                |   |                   |   |                                   |
| 5                                |   |                   |   |                                   |
| 6                                |   |                   |   |                                   |
| 7                                |   |                   |   |                                   |
| 8                                |   |                   |   |                                   |
| 9                                |   |                   |   |                                   |
| 10                               |   |                   |   |                                   |
| <b>Punkte Elemente</b>           |   |                   |   |                                   |
| <b>Technik</b> (max. 4)          | A: <input type="text"/> B: <input type="text"/> | Ø                 | Wertungsrichter   |                                   |
| <b>Haltung</b> (max. 4)          | A: <input type="text"/> B: <input type="text"/> | Ø                 | A: <input type="text"/>   |                                   |
| <b>Dynamik</b> (max. 2)          | A: <input type="text"/> B: <input type="text"/> | Ø                 | B: <input type="text"/>   |                                   |
| <b>Punkte gesamt Balken/Reck</b> |   |                   | -   | <b>Note:</b> <input type="text"/> |

minus 0,5 Punkte pro Sturz  
maximal 3 Stürze – sonst negativ

Ziele Balken/Reck:

Elemente als Trainingsziele eintragen. Welche Elemente möchtest/kannst du noch lernen.

Familienname

Vorname

Geschlecht (m/w)



Klasse



## Gerätturnen Oberstufe - Wertungsblatt

(maximal 10 Elemente, 1 Punkt pro Element, mindestes 5 Element + maximal 10 Zusatzpunkte: 4 Technik, 4 Haltung, 2 Dynamik)

von SchülerIn auszufüllen

von LehrerIn auszufüllen

### Stufenbarren/Barren

|                                    |      | Datum der Prüfung      |           | Zielpunkte (maximal 20) |   |
|------------------------------------|------|------------------------|-----------|-------------------------|---|
| Übung                              | Kat. | gültig (1/0)           | Anmerkung |                         |   |
| 1                                  |      |                        |           |                         |   |
| 2                                  |      |                        |           |                         |   |
| 3                                  |      |                        |           |                         |   |
| 4                                  |      |                        |           |                         |   |
| 5                                  |      |                        |           |                         |   |
| 6                                  |      |                        |           |                         |   |
| 7                                  |      |                        |           |                         |   |
| 8                                  |      |                        |           |                         |   |
| 9                                  |      |                        |           |                         |   |
| 10                                 |      |                        |           |                         |   |
|                                    |      | <b>Punkte Elemente</b> |           |                         |   |
| <b>Technik</b> (max. 4)            | A:   | B:                     | Ø         | Wertungsrichter         |   |
| <b>Haltung</b> (max. 4)            | A:   | B:                     | Ø         |                         |   |
| <b>Dynamik</b> (max. 2)            | A:   | B:                     | Ø         |                         |   |
| <b>Punkte gesamt Stufen/Barren</b> |      |                        |           | -                       | <b>Note:</b>  |

minus 0,5 Punkte pro Sturz  
maximal 3 Stürze – sonst negativ

Ziele Stufen/Barren:

Elemente als Trainingsziele eintragen. Welche Elemente möchtest/kannst du noch lernen.

### Sprung

Datum der Prüfung:

1 Sprung → 2x (der bessere zählt), Tisch (♀ 115cm, ♂ 125cm) oder Kasten quer

Zielpunkte (maximal 20)

| Übung                       | Punkte | gültig (1/0)  | Kasten quer/Tisch | Anmerkung       |
|-----------------------------|--------|---------------|-------------------|-----------------|
| 1                           |        |               |                   |                 |
|                             |        | <b>Punkte</b> |                   |                 |
| <b>Technik</b> (max. 4)     | A:     | B:            | Ø                 | Wertungsrichter |
| <b>Haltung</b> (max. 4)     | A:     | B:            | Ø                 |                 |
| <b>Dynamik</b> (max. 2)     | A:     | B:            | Ø                 |                 |
| <b>Punkte gesamt Sprung</b> |        |               |                   | -               |



**Note**

minus 0,5 Punkte pro Sturz  
maximal 3 Stürze – sonst negativ

Ziele Sprung:

|                     | Punkte |
|---------------------|--------|
| Boden               |        |
| Balken/Reck         |        |
| Stufenbarren/Barren |        |
| Sprung              |        |
| Gesamt              |        |

**Note:**

|                | Schlecht | Mangelhaft | ausreichend | Gut     | Sehr gut |
|----------------|----------|------------|-------------|---------|----------|
| <b>Technik</b> | 0 / 0,5  | 1 / 1,5    | 2 / 2,5     | 3 / 3,5 | 4        |
| <b>Haltung</b> | 0 / 0,5  | 1 / 1,5    | 2 / 2,5     | 3 / 3,5 | 4        |
| <b>Dynamik</b> | 0        | 0,5        | 1           | 1,5     | 2        |

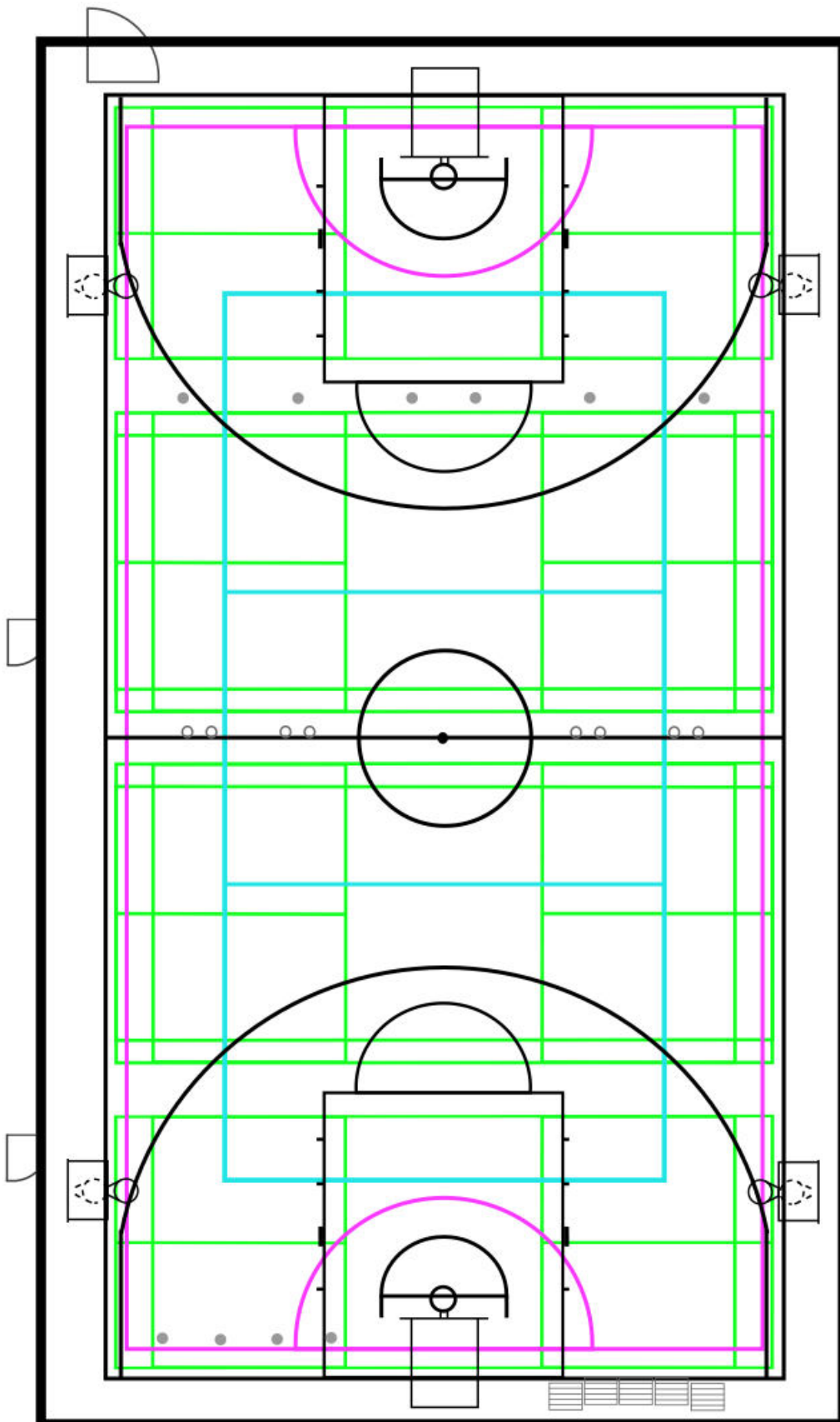
Noten Einzelgerät

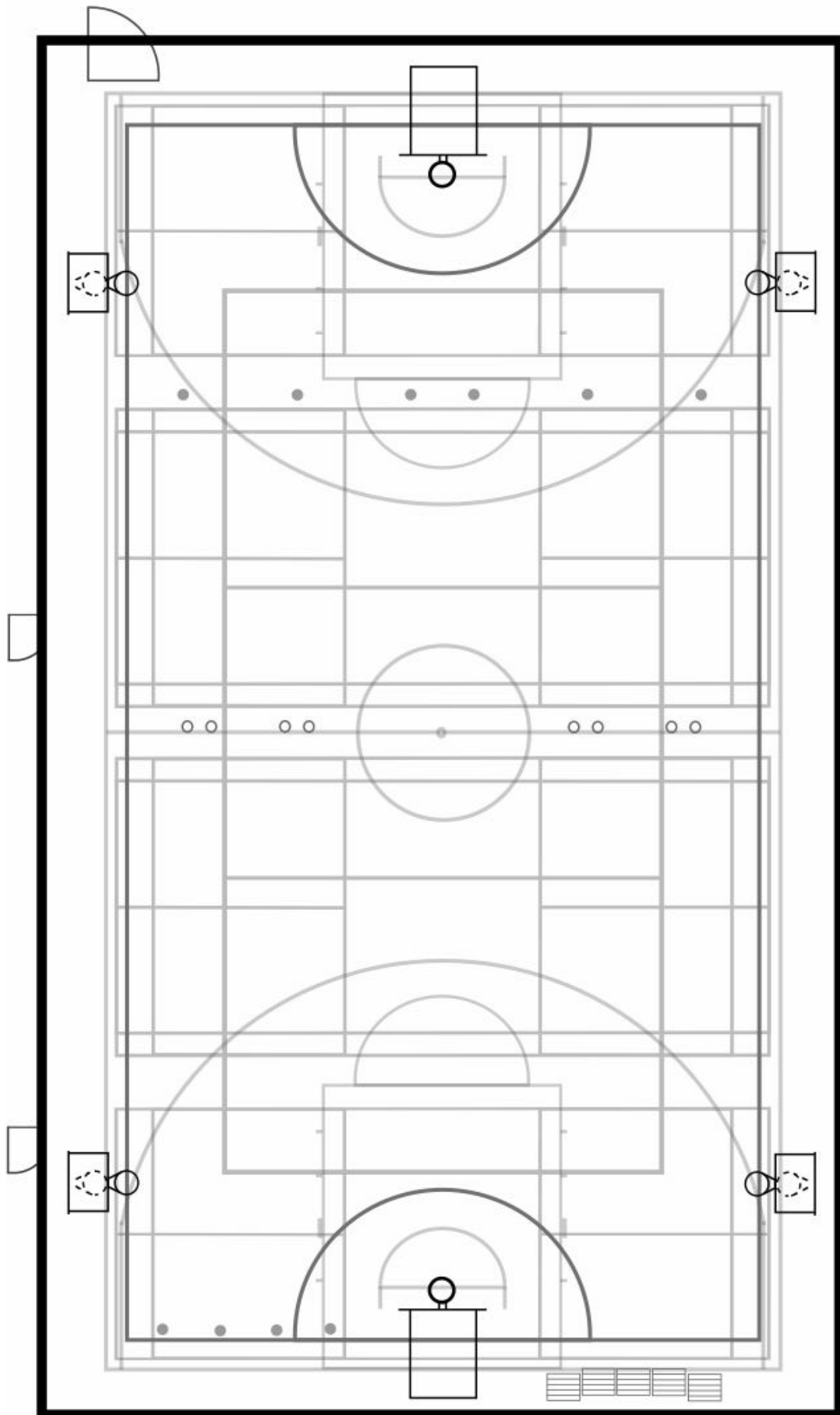
|                       | 6. Klasse   | 7. Klasse   | Vormatura    |
|-----------------------|-------------|-------------|--------------|
| <b>Sehr Gut</b>       | 16,5 – 20,0 | 17,5 – 20,0 | 18,5 – 20,0  |
| <b>Gut</b>            | 14,0 – 16,0 | 15,0 – 17,0 | 16,5 – 18,25 |
| <b>Befriedigend</b>   | 11,5 – 13,5 | 12,5 – 14,5 | 14,5 – 16,25 |
| <b>Genügend</b>       | 9,0 – 11,0  | 10,0 – 12,0 | 12 – 14,25   |
| <b>Nicht Genügend</b> | unter 9,0   | unter 10,0  | unter 11,75  |

Note Gesamt

|                       | 6. Klasse   | 7. Klasse   | Vormatura    |
|-----------------------|-------------|-------------|--------------|
| <b>Sehr Gut</b>       | 65,0 – 80,0 | 69,0 – 80,0 | 74,0 – 80,0  |
| <b>Gut</b>            | 55,5 – 64,5 | 59,5 – 68,5 | 66 – 73,75   |
| <b>Befriedigend</b>   | 45,5 – 55,0 | 49,5 – 59,0 | 58 – 65,75   |
| <b>Genügend</b>       | 36,0 – 45,0 | 40,0 – 49,0 | 48,0 – 57,75 |
| <b>Nicht Genügend</b> | unter 36,0  | unter 40,0  | unter 42,0   |

Vorlage Turnsaal - Markierungen







## Praktische Vorprüfung zur Reifeprüfung

### Allgemeine Informationen

|                               |   |                       |                                       |                       |                        |            |             |              |                                  |                          |                |                   |                                  |
|-------------------------------|---|-----------------------|---------------------------------------|-----------------------|------------------------|------------|-------------|--------------|----------------------------------|--------------------------|----------------|-------------------|----------------------------------|
| Voraussetzung:                | Eine positive Gesamtbeurteilung bei der praktischen Vorprüfung ist notwendig, dass man zur Reifeprüfung antreten darf.  |                       |                                       |                       |                        |            |             |              |                                  |                          |                |                   |                                  |
| Kommissionelle Prüfung:       | Besteht aus Vorsitzende (Dir. Karin Schachner), Prüfer (je nach Prüfungsgebiet) und Sportkoordinator (Manuel Brummer)   |                       |                                       |                       |                        |            |             |              |                                  |                          |                |                   |                                  |
| Prüfungsgebiete:              | Wahl 4 aus 5 Prüfungsgebieten: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boden- und Gerätturnen</li> <li>• Schwimmen</li> <li>• Leichtathletik</li> <li>• Ausdauer</li> <li>• Ballspiele</li> </ul>  |                       |                                       |                       |                        |            |             |              |                                  |                          |                |                   |                                  |
| Zeitplan:                     | <p>Vormatura muss innerhalb der letzten Wochen der 7. Klasse und Anfang der 8. Klasse abgenommen werden</p> <p>Ungefährer Zeitplan:</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="padding-right: 20px;">Februar (1. Semester)</td> <td>Bekanntgabe der detaillierten Termine</td> </tr> <tr> <td>Februar (1. Semester)</td> <td>Schriftliche Anmeldung</td> </tr> <tr> <td>April, Mai</td> <td>Gerätturnen</td> </tr> <tr> <td>April - Juni</td> <td>Schwimmen &amp; Ausdauer (Schwimmen)</td> </tr> <tr> <td>Juli (letzte Schulwoche)</td> <td>Leichtathletik</td> </tr> <tr> <td>Oktober, November</td> <td>Ausdauer (Crosslauf), Ballspiele</td> </tr> </table> <p>Die genauen Daten werden bis zum Ende des erstens Semester der 7. Klasse mitgeteilt.</p> | Februar (1. Semester) | Bekanntgabe der detaillierten Termine | Februar (1. Semester) | Schriftliche Anmeldung | April, Mai | Gerätturnen | April - Juni | Schwimmen & Ausdauer (Schwimmen) | Juli (letzte Schulwoche) | Leichtathletik | Oktober, November | Ausdauer (Crosslauf), Ballspiele |
| Februar (1. Semester)         | Bekanntgabe der detaillierten Termine   |                       |                                       |                       |                        |            |             |              |                                  |                          |                |                   |                                  |
| Februar (1. Semester)         | Schriftliche Anmeldung  |                       |                                       |                       |                        |            |             |              |                                  |                          |                |                   |                                  |
| April, Mai                    | Gerätturnen   |                       |                                       |                       |                        |            |             |              |                                  |                          |                |                   |                                  |
| April - Juni                  | Schwimmen & Ausdauer (Schwimmen)  |                       |                                       |                       |                        |            |             |              |                                  |                          |                |                   |                                  |
| Juli (letzte Schulwoche)      | Leichtathletik  |                       |                                       |                       |                        |            |             |              |                                  |                          |                |                   |                                  |
| Oktober, November             | Ausdauer (Crosslauf), Ballspiele  |                       |                                       |                       |                        |            |             |              |                                  |                          |                |                   |                                  |
| Anmeldungen:                  | <p>Bis zum Ende des ersten Semesters der 7. Klasse haben die SchülerInnen ihre (Ab)-Wahl bekanntzugeben (lt. Formblatt)</p> <p>Die Anmeldung zur Ablegung der einzelnen Teilprüfungen erfolgt bis spätestens 2 Wochen vor dem Prüfungstermin (beim Prüfer in schriftlicher Form – Anmeldeblätter für die Teilprüfungen)</p>   |                       |                                       |                       |                        |            |             |              |                                  |                          |                |                   |                                  |
| Beurteilung der Teilprüfungen | <p>Bei negativen Teilbereichen eines Prüfungsgebietes:</p> <p>1 „Nicht genügend“ in einem Teilbereich = Prüfungsgebiet „Genügend“</p> <p>2 „Nicht genügend“ in einem Teilbereich = Prüfungsgebiet „Nicht genügend“</p> <p>In der Beurteilung werden keine Vorleistungen berücksichtigt!</p>   |                       |                                       |                       |                        |            |             |              |                                  |                          |                |                   |                                  |
| Kompensation                  | Eine negative Beurteilung eines Prüfungsgebietes kann durch eine überdurchschnittliche Leistung („Sehr gut“ oder „Gut“) aus einem anderen Prüfungsgebiet kompensiert werden.  |                       |                                       |                       |                        |            |             |              |                                  |                          |                |                   |                                  |

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| Verhinderung zum Prüfungstermin | <p>Prüfungstermine bleiben erhalten bei:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkrankung</li> <li>• Verletzung</li> </ul> <p>Das Nichtantreten ist durch den Schularzt (Facharzt) zum Prüfungstermin zu bestätigen!</p> <p><b>Wichtig:</b> Jedes unentschuldigte Nichtantreten bedeutet den Verlust des Prüfungstermins (= Nicht genügend“!)</p> <p>Wiederholungstermine werden von den Prüfern festgesetzt.<br/>Letztmöglicher Termin: innerhalb der letzten 5 Schulwochen der 8.Klasse</p> |
| Beurteilungsskala               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit ausgezeichnetem Erfolg bestanden</li> <li>• Mit gutem Erfolg bestanden</li> <li>• Bestanden</li> <li>• Nicht bestanden</li> </ul>   |
| Jahresprüfungen                 | Leistungen von abgewählten Prüfungsteilen sind im Rahmen von Jahresprüfungen zu erbringen!   |
| Prüfungsgebiet Gerätturnen:     | <p>4 Geräte:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ♂Reck/♀Balken</li> <li>2. ♂Barren/♀Stufenbarren</li> <li>3. ♂♀Boden</li> <li>4. ♂♀Kasten</li> </ol> <p>(Anforderungen und Details siehe Leistungskatalog)</p>   |
| Prüfungsgebiet Schwimmen:       | <p>3 Leistungen aus 1-3<br/>je 1 x Wahl 50m und 100m (A+B-Lage aus 1.u.2.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 50m K/B/R/D</li> <li>2. 100m K/B/R/D</li> <li>3. 100m Lagen</li> </ol> <p>(Anforderungen und Details siehe Leistungskatalog)</p>  |
| Prüfungsgebiet Leichtathletik:  | <p>4 Wahlleistungen aus 1 – 4</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 100m/110m Hürden</li> <li>2. Hochsprung/Weitsprung</li> <li>3. Kugelstoß/Speerwurf</li> <li>4. 800m/400m</li> </ol> <p>(Anforderungen und Details siehe Leistungskatalog)</p>  |
| Prüfungsgebiet Ausdauer:        | <p>2 Leistungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ♀800m/♂1000m Freistil (Schwimmen)</li> <li>• Crosslauf (♀3000m / ♂5000m)</li> </ul> <p>(Anforderungen und Details siehe Leistungskatalog)</p>   |
| Prüfungsgebiet Ballspiele:      | <p>2 Wahlleistungen aus 1-3: Volleyball, Basketball, Fußball</p> <p>(Anforderungen und Details siehe Leistungskatalog)</p>   |
| Notenkonferenz:                 | <p>Bei schon vorzeitigem Feststehen: VP: „Nicht bestanden“, werden erforderliche Nebentermine festgesetzt (WS 8. Klasse)</p> <p>Ende 7. Klasse</p> <p>Weihnachten 8. Klasse</p> <p>Festlegung der Gesamtbeurteilung aus allen Prüfungsgebieten</p>   |

## Prüfungsgebiet Gerätturnen

### Allgemein

- Turn 10
- maximal 10 Elemente werden gewertet, 1 Punkt pro Element, mindestens 5 Elemente
- 0 – 10 Zusatzpunkte

Bewertung:     4 Technik  
                   4 Haltung  
                   2 Dynamik

### 4 Übungskategorien:

- 3 Übungen aus Kategorie A
- 3 Übungen aus Kategorie B
- 3 Übungen aus Kategorie C
- 1 Übungen aus Kategorie D
  - Übungen aus niedrigeren Kategorien können durch Übungen aus schwierigeren Kategorien ersetzt werden

### Noten Einzelgerät

|                       | 5. Klasse   | 6. Klasse   | 7. Klasse   | Vormatura   |
|-----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>Sehr Gut</b>       | 15,5 – 20,0 | 16,5 – 20,0 | 17,5 – 20,0 | 18 – 20,0   |
| <b>Gut</b>            | 13,0 – 15,0 | 14,0 – 16,0 | 15,0 – 17,0 | 16 – 17,75  |
| <b>Befriedigend</b>   | 10,5 – 12,5 | 11,5 – 13,5 | 12,5 – 14,5 | 14 – 15,75  |
| <b>Genügend</b>       | 8,0 – 10,0  | 9,0 – 11,0  | 10,0 – 12,0 | 11 – 13,75  |
| <b>Nicht Genügend</b> | unter 8,0   | unter 9,0   | unter 10,0  | unter 10,75 |

### Note Gesamt

|                       | 5. Klasse   | 6. Klasse   | 7. Klasse   | Vormatura    |
|-----------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| <b>Sehr Gut</b>       | 61,0 – 80,0 | 65,0 – 80,0 | 69,0 – 80,0 | 72,0 – 80,0  |
| <b>Gut</b>            | 51,5 – 60,5 | 55,5 – 64,5 | 59,5 – 68,5 | 64 – 71,75   |
| <b>Befriedigend</b>   | 41,5 – 51,0 | 45,5 – 55,0 | 49,5 – 59,0 | 56 – 63,75   |
| <b>Genügend</b>       | 32,0 – 42,0 | 36,0 – 45,0 | 40,0 – 49,0 | 44,0 – 55,75 |
| <b>Nicht Genügend</b> | unter 32,0  | unter 36,0  | unter 40,0  | unter 44,0   |

**Burschen und Mädchen - Boden**

| Kategorie A  | Kategorie B   | Kategorie C  | Kategorie D  |
|--|---|--|--|
| -Kopfstand<br>-Handstand<br>-Sprungrolle<br>-Standwaage<br>-Sprung 1/1<br>-Rad | -Radwende<br>-Rolle rw. durch d. Handstand<br>-Kopfkippe<br>-Handstand ½ Drehung<br>-Spagat<br>-Sprung mit 1,5 Drehungen<br>-1,5 Drehungen auf einem Bein<br>-Handstützüberschlag vw. | -Handstand 1/1 Drehung<br>-Flick-Flack<br>-Salto vw.<br>-Salto rw.<br>-Freies Rad<br>-Krafthandstand<br>-Bogen vw.<br>-Bogen rw. | -Twistsalto<br>-Salto ½<br>-Salto 1/1<br>-Strecksalto<br>-Seitwärtssalto |

| Übung                         | nicht gültig  |
|-------------------------------|---|
| <b>Kategorie A</b>            |   |
| Kopfstand gezogen, 2 sek      | <ul style="list-style-type: none"> <li>keine erkennbare Fixierung in Kopfstandposition</li> <li>Abweichung von der gestreckten Position &gt; 45°</li> </ul>   |
| Handstand, 2 sek              | <ul style="list-style-type: none"> <li>keine erkennbare Fixierung in Handstandposition</li> <li>Abweichung von der gestreckten Position &gt; 45°</li> </ul>   |
| Sprungrolle                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>kein beidbeiniger Absprung</li> <li>nachdrücken beim Aufstehen</li> <li>kein sichtbares abfangen mit Händen</li> </ul>   |
| Standwaage, 2 sek             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Oberkörper oder Spielbein unter der Waagrechten</li> <li>Haltedauer unter 1 sek</li> </ul>   |
| Sprung mit 1/1 Drehung        | <ul style="list-style-type: none"> <li>weniger als 3/4 Drehung; keine Landung möglich</li> </ul>  |
| Rad                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>starkes Abweichen aus der Senkrechten</li> <li>klare Unterbrechung des Bewegungsflusses</li> </ul>   |
| <b>Kategorie B</b>            |   |
| Radwende                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Beine berühren den Boden vor dem Lösen der Hände</li> <li>Starkes Abweichen aus der Senkrechten</li> </ul>   |
| Rolle rw durch den Handstütz  | <ul style="list-style-type: none"> <li>stark gebeugte Arme in Handstandposition</li> <li>Abweichung von der gestreckten Position &gt; 30°</li> <li>Abspreizen eines Beines vor Erreichen Handstandposition</li> </ul> |
| Kopfkippe                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kniewinkel bei der Landung &lt; 90°</li> </ul>   |
| Handstand mit mind. ½ Drehung | <ul style="list-style-type: none"> <li>starkes Hohlkreuz</li> <li>Drehung im Handstand nicht vollendet (45°-Regelung)</li> </ul>  |
| Spagat                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Abstand zum Boden über 10cm</li> </ul>   |

|  |   |
|--|---|
| Sprung mit 1,5 Drehungen                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>weniger als 5/4 Drehung; keine Landung möglich</li> </ul>  |
| 1,5 Drehungen auf einem Bein             | <ul style="list-style-type: none"> <li>weniger als 5/4 Drehung</li> <li>Spielbein nach Drehung nicht vor Standbein gestellt</li> </ul>  |
| Handstützüberschlag vw                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>keine Flugphase; Kniewinkel bei der Landung &lt; 90°</li> </ul>  |
| <b>Kategorie C</b>                       |   |
| Handstand mit 1/1 Drehung                | <ul style="list-style-type: none"> <li>mehr als 4 Kontakte; starkes Hohlkreuz</li> <li>Drehung nicht vollendet</li> </ul>   |
| Flick-Flack                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kopf berührt Boden; Landung auf den Knien</li> <li>starker Hüftwinkel in der Flugphase</li> </ul>  |
| Salto vw                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kniewinkel bei der Landung &lt; 90°</li> </ul>   |
| Salto rw                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kniewinkel bei der Landung &lt; 90°</li> <li>Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten</li> </ul>   |
| Freies Rad                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>aufsetzen einer/beider Hand/Hände</li> </ul>   |
| Krafthandstand                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>nichterreichen der Handstandposition</li> <li>Abdruck der Beine vom Boden</li> <li>Kein Nachdrücken</li> <li>Ellbogenwinkel &lt; 90°</li> </ul>  |
| Bogen rw., vw.                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kopf berührt den Boden</li> <li>Beidbeiniger Beginn der Übung</li> <li>Beidbeinige Landung</li> </ul>  |
| <b>Kategorie D</b>                       |   |
| Twistsalto                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>unvollendete Drehung; Dr. aus der Richtung</li> <li>unkoordinierte/unkontrollierte Drehung</li> <li>Kniewinkel bei der Landung &lt; 90°</li> <li>Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten</li> </ul>                                 |
| Salto vorwärts/rückwärts mit ½ Drehung   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Einbeiniger Absprung</li> <li>Landung nicht auf den Füßen</li> <li>Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°</li> <li>Drehung nicht vollendet (45°-Regelung)</li> <li>Oberkörper bei der Landung unter der Waagrechten</li> </ul> |
| Salto vorwärts/rückwärts mit 1/1 Drehung | <ul style="list-style-type: none"> <li>Einbeiniger Absprung</li> <li>Landung nicht auf den Füßen</li> <li>Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°</li> <li>Drehung nicht vollendet (45°-Regelung)</li> <li>Oberkörper bei der Landung unter der Waagrechten</li> </ul> |
| Strecksalto                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Hüftwinkel kleiner 170°</li> </ul>   |
| Seitwärtssalto                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Landung nicht auf den Füßen</li> <li>Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°</li> <li>Oberkörper bei der Landung unter der Waagrechten</li> </ul>   |

**Burschen und Mädchen - Sprung**

1 Sprung → 2x Der bessere Sprung zählt!

Tisch (♀ 115cm, ♂ 125cm) oder Kasten quer

| Punkte                      | Übungen  | nicht gültig   |
|-----------------------------|--|--|
| <b>Kasten quer</b>          |  |  |
| 6 Punkte                    | Handstützüberschlag sw mit 1/4 Drehung zum Gerät                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>keine mindestens ¼ Drehung in 1. Flugphase</li> <li>starkes Abweichen von der Senkrechten (15°)</li> <li>Landung zu knapp am Gerät</li> </ul>   |
| 7 Punkte                    | Handstützüberschlag  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kopf berührt das Gerät</li> <li>Kniewinkel bei der Landung &lt; 90°</li> </ul>  |
| <b>Kasten längs / Tisch</b> |  |  |
| 7 Punkte                    | Hocke  | <ul style="list-style-type: none"> <li>laufen der Hände im Stütz</li> <li>durchschieben</li> </ul>   |
| 8 Punkte                    | Handstützüberschlag sw mit 1/4 Drehung zum Gerät                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>keine mindestens ¼ Drehung in 1. Flugphase</li> <li>starkes Abweichen von der Senkrechten</li> <li>Landung zu knapp am Gerät</li> </ul>   |
| 9 Punkte                    | Handstützüberschlag  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kopf berührt das Gerät</li> <li>Kniewinkel bei der Landung &lt; 90°</li> </ul>  |
| 10 Punkte                   | Handstützüberschlag sw mit 1/4 Drehung vom Gerät                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>keine mindestens ¼ Drehung in 1. Flugphase</li> <li>starkes Abweichen von der Senkrechten</li> <li>Drehung nicht vor der Landung beendet</li> <li>Kniewinkel bei der Landung &lt; 90°</li> </ul>  |
| 10 Punkte                   | Überschlag mit ½ Drehung   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Anhocken der Beine</li> <li>Kopf berührt das Gerät</li> <li>Vordrehen der Hände i. d. 1. Flugphase</li> <li>Drehung in der 2. Flugphase vor der Landung nicht vollendet (45°-Regel)</li> <li>Keine erkennbare 2. Flugphase</li> </ul>   |
| 10 Punkte                   | „Halbe-Halbe“  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kopf berührt das Gerät</li> <li>Starkes Abweichen aus der Senkrechten</li> <li>Keine 2x 180° Längsachsendrehung (45°-Regel) während des Sprunges</li> <li>Drehung in der 2. Flugphase vor der Landung nicht vollendet (45°-Regel)</li> </ul>  |
| 10 Punkte                   | Yamashita  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Anhocken der Beine.</li> <li>gebückte Körperposition in der ersten Flugphase (mehr als 45° von der gestreckten Körperposition)</li> <li>Kopf berührt das Gerät</li> <li>Keine Bück- und Streckbewegung in der 2. Flugphase</li> <li>Keine Steigphase in der 2. Flugphase</li> </ul> |
| 10 Punkte                   | „Halbe-Ganze“ oder Überschlag mit 1/1 Dr. oder Tsukahara oder Überschlag + Salto | <ul style="list-style-type: none"> <li>Drehung nicht vollendet (45°-Regel)</li> <li>Vordrehen der Hände in der 1. Flugphase</li> <li>Starkes Abweichen aus der Senkrechten</li> </ul>  |

### Burschen – Reck

| Kategorie A   | Kategorie B   | Kategorie C   | Kategorie D  |
|---|---|---|--|
| -Hüftaufschwung<br>-Unterschwung<br>-Spreizumschwung (Mühle)<br>-Hüftumschwung vlg. rw.<br>-Unterschwung mit ½ Drehung v. Gerät<br>-Abgang: Hocke/Hockwende | -Spreizkippe aus dem Stütz<br>-Hüftumschwung vlg. vw.<br>-Grätschunterschwung<br>-Sitzumschwung<br>-Hüftaufschwung<br>-4 Schwung (2x vor- und 2x rückschwingen) | -Kippe aus dem Hang<br>-Zwigriffkippe<br>-Spreizkippe als Aufgang<br>-Schwung mit ½ Drehung<br>-Salto rw. aus dem Hangverhalten<br>-(Schwung)hüftaufschwung aus dem Hangverhalten | -Rückfallkippe<br>-Stemme rw. (=Schwungstemme)<br>-Riesenfelge vw. oder rw.<br>-freie Felge<br>-Ausgrätschen<br>-Handstand mit ½ Drehung |

| Übung                                | nicht gültig   |
|--------------------------------------|--|
| <b>Kategorie A</b>                   |  |
| Hüftaufschwung (Niederreck)          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starkes Abweichen aus der Senkrechten</li> <li>• Abbruch der Übung</li> </ul>   |
| Unterschwung                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine Körperstreckung</li> <li>• fehlende Aufwärtsbewegung der Hüfte</li> </ul>   |
| Spreizumschwung (Mühle)              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spreizstütz wird nicht erreicht</li> <li>• vorderes Bein hängt im Knie ein</li> </ul>   |
| Hüftumschwung vl. rw.                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stütz wird nicht erreicht</li> <li>• deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung</li> </ul>   |
| Unterschwung mit ½ Drehung vom Gerät | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine Körperstreckung; Drehung unter 45° von der Senkrechten</li> <li>• fehlende Aufwärtsbewegung der Hüfte</li> <li>• grobe Abweichung d. Längsachsendrehung von 180°</li> </ul> |
| Hocke/Hockwende als Abgang           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterbrechung der Bewegung durch Berühren der Stange</li> <li>• „Durchschieben“</li> <li>• Drehung nicht vollendet (45°-Regel)</li> </ul>   |
| <b>Kategorie B</b>                   |  |
| Spreizkippe aus dem Stütz            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stütz wird nicht erreicht; Arme &gt; 45° gebeugt</li> <li>• Kniehangaufschwung</li> </ul>   |
| Hüftumschwung vl. vw.                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stütz wird nicht erreicht</li> <li>• deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung</li> </ul>   |
| Grätschunterschwung                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• keine Aufwärtsbewegung der Hüfte</li> <li>• Sturz bei Landung</li> </ul>  |
| Sitzumschwung                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitz (bzw. Stütz) wird nicht erreicht</li> </ul>  |
| Hüftaufschwung (Hochreck)            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kein Erreichen der Stützposition</li> </ul>   |

|  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterbrechung der Bewegung</li> </ul>   |
| 4 Schwünge                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Endposition unter 45° von der Senkrechten</li> <li>• Im 4. Schwung wird bereits das nächste Element/Abgang geturnt</li> </ul>   |
| <b>Kategorie C</b>                             |  |
| Kippe aus dem Hang                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stütz wird nicht erreicht; Arme &gt; 90° gebeugt</li> <li>• Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung</li> </ul>  |
| Zwigriffkippe                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stütz wird nicht erreicht; Arme &gt; 45° gebeugt</li> <li>• Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung</li> </ul>  |
| Spreizkippe aus dem Hang                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stütz wird nicht erreicht; Arme &gt; 45° gebeugt</li> <li>• Kniehangaufschwung</li> </ul>   |
| Schwung mit ½ Drehung                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drehung unter 45° von der Senkrechten</li> <li>• Grobe Abweichung d. Längsachsenedrehung von 180°</li> </ul>  |
| Salto rw. aus dem Hangverhalten (Abrissalto)   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine Aufwärtsbewegung der Hüfte nach dem Loslassen</li> <li>• Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°</li> <li>• Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten</li> </ul>                                |
| (Schwung)hüft-aufschwung aus dem Hangverhalten | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Richtungsumkehr („zurückfallen“ oder „zurückdrehen“)</li> <li>• Stütz wird nicht erreicht</li> </ul>  |
| <b>Kategorie D</b>                             |  |
| Rückfallkippe                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stütz wird nicht erreicht; Arme &gt; 45° gebeugt</li> <li>• Körper berührt Stange vor Stützposition</li> </ul>  |
| Stemme rw. (=Schwungstemme)                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stemme endet nicht im Stütz; Arme &gt; 45° gebeugt</li> <li>• Körper berührt die Stange vor Stützposition</li> </ul>  |
| Riesenfelge vw. oder rw.                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Riesenfelge führt nicht durch die Handstandposition</li> <li>• Stark gebeugte Arme (mehr als 45° vom gestreckten Arm)</li> </ul>  |
| Freie Felge                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Endposition unter der Waagrechten</li> <li>• Nichterreichen einer freien Stützposition</li> <li>• Hüfte berührt die Stange</li> <li>• Stark gebeugte Arme (mehr als 45° vom gestreckten Arm)</li> </ul> |
| Ausgrätschen                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hang wird nicht erreicht</li> <li>• Auflegen/Aufschlagen der Beine auf den Holm</li> <li>• Als Abgang</li> </ul>  |
| Handstand mit ½ Drehung                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stark gebeugte Arme und/oder Beine</li> <li>• Starkes Hohlkreuz</li> </ul>  |



**Burschen – Barren**

| Kategorie A   | Kategorie B   | Kategorie C  | Kategorie D   |
|---|---|--|---|
| -4x Schwingen<br>- Freier Grätschsitz, 2 sek<br>-Rolle vw.<br>-Kehre mit ½ Drehung<br>-Hohe Wende | -Rolle rw.<br>-Oberarmstand<br>-Winkel- od Grätschwinkelstütz 2sek<br>-Kreishocke<br>-Oberarmkippe in den Grätschsitz | -Ellhangkippe<br>-Oberarmkippe in den Stütz<br>-Schwungstemme vw.<br>-Schwungstemme rw.<br>-Handstand 2sek | -Rückfallkippe<br>-Unterschwung aus dem Stütz in den Oberarmhang<br>-Salto vw. od. rw.<br>-Krafthandstand<br>-Handstand ½ Drehung<br>-Handstand 1/1 Drehung<br>-Healy |

| Übung                                     | nicht gültig   |
|---|--|
| <b>Kategorie A</b>                        |  |
| 4x Schwingen                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>keine Bewegungsamplitude vw wie rw.</li> <li>Oberkörper erreicht bei gestreckter Hüfte nicht 45° der Senkrechten</li> </ul> |
| Freier Grätschsitz, 2 sek                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arme nicht seitlich waagrecht</li> <li>Hüfte nicht durchgedrückt</li> </ul>   |
| Rolle vw                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Einhängen in den Ellbogen</li> </ul>  |
| Kehre mit ½ Drehung zum Gerät             | <ul style="list-style-type: none"> <li>berühren des Holmes; Oberkörper stark gebeugt</li> </ul>  |
| Hohe Wende                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Rückschwung unter 120°; berühren des Holmes</li> </ul>  |
| <b>Kategorie B</b>                        |  |
| Rolle rw                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nichterreichen der Stützposition</li> </ul>   |
| Oberarmstand                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Einhängen in den Ellbogen; Haltedauer unter 1 sek</li> <li>Ellbogen liegen am Körper an</li> </ul>                          |
| Winkelstütz od. Grätschwinkelstütz, 2 sek | <ul style="list-style-type: none"> <li>Beine unter Holmhöhe; Beine mehr als 45° gebeugt</li> <li>Haltedauer unter 1 sek</li> </ul>                                 |
| Kreishocke                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>berühren des Holmes</li> </ul>  |
| Oberarmkippe in den Grätschsitz           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Stütz mit Unterarmen auf Holmen</li> <li>Kein Kippstoß</li> </ul>   |
| <b>Kategorie C</b>                        |  |
| Ellhangkippe                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nichterreichen der Stützposition</li> <li>Stütz mit Unterarmen auf Holmen</li> <li>Arme nacheinander zum Stütz</li> </ul>   |
| Oberarmkippe in den Stütz                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nichterreichen der Stützposition</li> </ul>   |

|                            |  |
|----------------------------|--|
|                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stütz mit Unterarmen auf Holmen</li> <li>• Arme nacheinander zum Stütz</li> </ul>   |
| Schwungstemme vw           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nichterreichen der Stützposition</li> <li>• Beginn des Vor-schwunges mit gebeugten Armen &gt; 15°</li> </ul>  |
| Schwungstemme rw           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nichterreichen der Stützposition</li> <li>• Beginn des Rückschwunges mit gebeugten Armen &gt; 15°</li> </ul>  |
| <b>Kategorie D</b>         |  |
| Handstand, 2 sek           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fixierung unter 1 sek</li> <li>• Abweichung von der gestreckten Position &gt; 15°</li> </ul>  |
| Rückfallkippe              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nichterreichen der Stützposition</li> <li>• Stütz mit Unterarmen auf Holmen</li> <li>• Arme nacheinander zum Stütz</li> </ul>   |
| Unterschwung aus dem Stütz | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nichterreichen der Oberarm- oder Stützposition</li> </ul>   |
| Salto vw o. rw             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Landung nicht auf den Füßen; Kniewinkel &lt; 90°</li> <li>• Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten</li> </ul>   |
| Krafthandstand             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fixierung der Handstandposition unter 1 sek</li> <li>• Abweichung von der gestreckten Position &gt; 15°</li> <li>• Aus dem Schwung geturnt</li> <li>• Nachdrücken</li> <li>• Ellbogenwinkel &lt; 90°</li> </ul> |
| Handstand mit ½ Drehung    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fixierung unter 1 sek</li> <li>• Abweichung von der gestreckten Position &gt; 15°</li> </ul>  |
| Handstand mit 1/1 Drehung  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fixierung unter 1 sek</li> <li>• Abweichung von der gestreckten Position &gt; 15°</li> </ul>  |
| Healy                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sturz auf den Holm</li> </ul>   |

**Mädchen – Balken**

| Kategorie A   | Kategorie B  | Kategorie C   | Kategorie D   |
|---|--|---|---|
| -Aufgang<br>-Arabeske<br>-Schersprung gehockt<br>-Hocksprung<br>-Strecksprung;<br>-Gerätsch(winkel)sprung<br>-2 Strecksprünge mit Beinwechsel<br>-Standwaage<br>-Gymnastische halbe Drehung | -Schrittsprung<br>-Strecksprung mit ½ Drehung<br>-Rolle vw<br>-Rolle rw<br>-Abgang: Radwende<br>-Schersprung gestreckt | -1/1 Drehung (Pirouette)<br>-Handstand<br>-Rad<br>-Abgang: Handstützüberschlag<br>-Abgang: Salto vw. oder rw. | -Bogen(gang) vw. oder rw.<br>-Überschlag vw. oder Flick-Flach (am Balken)<br>-Spagatsprung<br>-Seithandstand<br>-Radwende |

| Übung                                  | nicht gültig   |
|--|--|
| <b>Kategorie A</b>                     |  |
| Aufgang                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine berühren den Boden vor dem Lösen der Hände</li> <li>• Starkes Abweichen aus der Senkrechten</li> </ul>  |
| Arabeske                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• keine erkennbare Fixierung in Kopfstandposition</li> <li>• Abweichung von der gestreckten Position &gt; 45°</li> </ul>  |
| Schersprung gehockt                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oberschenkel (OS) unter der Waagrechten</li> </ul>  |
| Hocksprung                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• OS unter der Waagrechten</li> </ul>   |
| Strecksprung;<br>Grätsch(winkel)sprung | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kein erkennbarer Absprung</li> </ul>  |
| 2 Strecksprünge mit Beinwechsel        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kein erkennbarer Absprung</li> </ul>  |
| Standwaage                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• OK und Spielbein unter der Waagrechten</li> </ul>   |
| Gymnastische halbe Drehung             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drehung nicht vollendet (45°-Regelung - Position der Ferse)</li> <li>• Spielbein nach Drehung nicht vor Standbein gestellt</li> <li>• Drehung nicht im Ballenstand oder gesprungen</li> </ul> |
| <b>Kategorie B</b>                     |  |
| Schrittsprung                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Winkel zwischen OS &lt; 90°</li> </ul>  |
| Strecksprung mit ½ Drehung             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drehung bei Landung nicht beendet</li> </ul>  |
| Rolle vw                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kein Erreichen der Endposition (zumindest mit einem Bein)</li> </ul>  |
| Rolle rw                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kein Erreichen der Endposition (zumindest mit einem Bein)</li> </ul>  |
| Abgang: Radwende                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nicht über die Senkrechte geturnt, kein erkennbarer Abdruck der Hände</li> </ul>  |
| Schersprung gestreckt                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• OS unter der Waagrechten</li> </ul>   |
| <b>Kategorie C</b>                     |  |
| 1/1 Drehung (Pirouette)                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielbein nach Drehung nicht vor Standbein gestellt</li> </ul>  |

|   |  |
|---|--|
| Handstand                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kein Schließen der Beine, zu kurze Fixierung, zu große Abweichung von der Senkrechten</li> </ul>  |
| Rad   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Zu starke Abweichung von der Senkrechten, keine sichere Landung (mindestens mit einem Bein)</li> </ul>  |
| Abgang:<br>Handstützüberschlag              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Beine nicht geschlossen, kein erkennbarer Abdruck der Hände</li> </ul>  |
| Abgang: Salto vw. oder rw.                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bei der Landung: Kniewinkel unter 90°</li> </ul>  |
| <b>Kategorie D</b>                          |  |
| Bogen(gang) vw. oder rw.                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kopf berührt den Balken</li> <li>Seitliches Umfallen</li> <li>Hände verlassen den Balken nicht gleichzeitig</li> <li>Bei Bogen vorwärts: Abdruck ähnlich Handstützüberschlag vorwärts</li> <li>Kein Fuß setzt nach dem Element auf der Balkenoberseite auf</li> </ul> |
| Überschlag vw. oder Flick-Flack (am Balken) | <ul style="list-style-type: none"> <li>kein erkennbarer Abdruck</li> <li>kein Fuß setzt nach dem Element auf der Balkenoberseite auf</li> <li>Landung auf den Knien</li> <li>Kopf berührt den Balken</li> </ul>  |
| Salto vw. oder rw. (am Balken)              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kein Fuß setzt nach dem Element auf der Balkenoberseite auf.</li> <li>Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°, Oberkörper bei der Landung unter der Waagrechten</li> </ul>   |
| Spagatsprung                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>kein erkennbarer Absprung</li> <li>kein erkennbares Spreizen (weniger als 90°)</li> <li>stark gebeugte Beine</li> <li>Beidbeinige Landung</li> </ul>  |
| Seithandstand                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kein Schließen der Beine, zu kurze Fixierung, zu große Abweichung von der Senkrechten</li> </ul>  |
| Radwende                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Beine berühren den Boden vor dem Lösen der Hände</li> <li>Starkes Abweichen aus der Senkrechten</li> <li>kein erkennbarer Abdruck der Hände</li> <li>keine sichere Landung (mindestens mit einem Bein)</li> </ul>   |

**Mädchen – Stufenbarren**

| Kategorie A   | Kategorie B  | Kategorie C   | Kategorie D  |
|---|--|---|--|
| -Hüftaufschwung<br>-Spreizumschwung<br>-Hüftumschwung vlg rw<br>-Unterschwung vom hohen Holm<br>-Hocke/Hockwende als Abgang | -Spreizkippe (auch als Aufgang)<br>-Hüftumschwung vlg vw<br>-Sitzwellabgang (Napoleon)<br>-Grätschunterschwung<br>-Sitzumschwung<br>-Holmwechsel | -Schwebe- / Laufkippe<br>-Kippe aus dem Hang<br>Schwung mit ½ Drehung<br>-Salto rw. aus dem Hangverhalten (Abrissalto)<br>-4 Schwünge<br>-(Schwung)hüftaufschwung aus dem Hangverhalten | -Rückfallkippe<br>-Stemme rw. (=Schwungstemme)<br>-Riesenfelge vw. oder rw.<br>-Freie Felge<br>-Ausgrätschen<br>-Handstand mit ½ Drehung |

| Übung                          | nicht gültig   |
|--------------------------------|--|
| <b>Kategorie A</b>             |  |
| Hüftaufschwung                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine berühren den Boden vor dem Lösen der Hände</li> <li>• Starkes Abweichen aus der Senkrechten</li> </ul>  |
| Spreizumschwung (Mühle)        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spreizstütz wird nicht erreicht</li> <li>• vorderes Bein hängt im Knie ein</li> </ul>   |
| Hüftumschwung vlg rw           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stütz wird nicht erreicht</li> <li>• deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung</li> </ul>   |
| Unterschwung vom hohen Holm    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine Körperstreckung</li> <li>• fehlende Aufwärtsbewegung der Hüfte</li> </ul>   |
| Hocke/Hockwende als Abgang     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterbrechung der Bewegung durch Berühren der Stange</li> <li>• „Durchschieben“</li> <li>• Drehung nicht vollendet (45°-Regel)</li> </ul>                             |
| <b>Kategorie B</b>             |  |
| Spreizkippe (auch als Aufgang) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stütz wird nicht erreicht; Arme &gt; 90° gebeugt</li> <li>• Körper berührt Stange vor Stützposition</li> <li>• Kniehangaufschwung</li> </ul>                          |
| Hüftumschwung vlg vw           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stütz wird nicht erreicht</li> <li>• deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung</li> </ul>   |
| Sitzwellabgang (Napoleon)      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sturz bei Landung</li> </ul>  |
| Grätschunterschwung            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• keine Aufwärtsbewegung der Hüfte</li> <li>• Sturz bei Landung</li> </ul>  |
| Sitzumschwung                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitz (bzw. Stütz) wird nicht erreicht</li> </ul>  |
| Holmwechsel                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hang oder Stütz am anderen Holm wird nicht erreicht</li> <li>• Sturz vor Erreichen des anderen Holmes</li> <li>• „Raufklettern“ (kein erkennbares Element)</li> </ul> |
| <b>Kategorie C</b>             |  |
| Schwebe- / Laufkippe           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stütz wird nicht erreicht; Arme &gt; 90° gebeugt</li> <li>• Körper berührt Stange vor Stützposition</li> </ul>  |
| Kippe aus dem Hang             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stütz wird nicht erreicht; Arme &gt; 45° gebeugt</li> </ul>   |

|  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Körper berührt die Stange vor Stützposition</li> </ul>  |
| Schwung mit ½ Drehung                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drehung unter 45° von der Senkrechten</li> <li>• Grobe Abweichung d. Längsachsendrehung von 180°</li> </ul>   |
| Salto rw. aus dem Hangverhalten (Abrissalto)   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine Aufwärtsbewegung der Hüfte nach dem Loslassen</li> <li>• Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°</li> <li>• Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten</li> </ul>                                |
| 4 Schwünge                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Endposition unter 45° von der Senkrechten</li> <li>• Im 4. Schwung wird bereits das nächste Element/Abgang geturnt</li> </ul>   |
| (Schwung)hüft-aufschwung aus dem Hangverhalten | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Richtungsumkehr („zurückfallen“ oder „zurück drehen“)</li> <li>• Stütz wird nicht erreicht</li> </ul>   |
| <b>Kategorie D</b>                             |  |
| Rückfallkippe                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stütz wird nicht erreicht; Arme &gt; 90° gebeugt</li> <li>• Körper berührt Stange vor Stützposition</li> </ul>  |
| Stemme rw. (=Schwungstemme)                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stemme endet nicht im Stütz; Arme &gt;45° gebeugt</li> <li>• Körper berührt die Stange vor Stützposition</li> </ul>   |
| Riesenfelge vw. oder rw.                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Riesenfelge führt nicht durch die Handstandposition</li> <li>• Stark gebeugte Arme (mehr als 45° vom gestreckten Arm)</li> </ul>  |
| Freie Felge                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Endposition unter der Waagrechten</li> <li>• Nichterreichen einer freien Stützposition</li> <li>• Hüfte berührt die Stange</li> <li>• Stark gebeugte Arme (mehr als 45° vom gestreckten Arm)</li> </ul> |
| Ausgrätschen                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hang wird nicht erreicht</li> <li>• Auflegen/Aufschlagen der Beine auf den Holm</li> <li>• Als Abgang</li> </ul>  |
| Handstand mit ½ Drehung                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stark gebeugte Arme und/oder Beine</li> <li>• Starkes Hohlkreuz</li> </ul>  |

## Prüfungsgebiet Schwimmen

3 Leistungen, je 1 x Wahl 50 m und 100 m  
(A+B-Lage aus 1.u.2.)

- 50m K/B/R/D
- 100m K/B/R/D
- 100m Lagen

| <b>Burschen</b>     |        |
|---------------------|--------|
| <b>100m Br./Rü.</b> |        |
| Sehr gut            | 1.30,0 |
| Gut                 | 1.35,0 |
| Befriedigend        | 1.40,0 |
| Genügend            | 1.46,0 |
| <b>100m Kraul</b>   |        |
| Sehr gut            | 1.12,0 |
| Gut                 | 1.18,0 |
| Befriedigend        | 1.24,0 |
| Genügend            | 1.31,0 |
| <b>100m Lagen</b>   |        |
| Sehr gut            | 1.21,0 |
| Gut                 | 1.27,0 |
| Befriedigend        | 1.33,0 |
| Genügend            | 1.40,0 |
| <b>50m Br./Rü.</b>  |        |
| Sehr gut            | 40,0   |
| Gut                 | 42,0   |
| Befriedigend        | 44,0   |
| Genügend            | 46,0   |
| <b>50m Kraul</b>    |        |
| Sehr gut            | 32,0   |
| Gut                 | 34,0   |
| Befriedigend        | 36,0   |
| Genügend            | 38,0   |
| <b>50m Delfin</b>   |        |
| Sehr gut            | 42,0   |
| Gut                 | 46,0   |
| Befriedigend        | 50,0   |
| Genügend            | 54,0   |

| <b>Mädchen</b>      |        |
|---------------------|--------|
| <b>100m Br./Rü.</b> |        |
| Sehr gut            | 1.35,0 |
| Gut                 | 1.41,0 |
| Befriedigend        | 1.47,0 |
| Genügend            | 1.54,0 |
| <b>100m Kraul</b>   |        |
| Sehr gut            | 1.25,0 |
| Gut                 | 1.30,0 |
| Befriedigend        | 1.35,0 |
| Genügend            | 1.40,0 |
| <b>100m Lagen</b>   |        |
| Sehr gut            | 1.32,0 |
| Gut                 | 1.38,0 |
| Befriedigend        | 1.44,0 |
| Genügend            | 1.50,0 |
| <b>50m Br./Rü.</b>  |        |
| Sehr gut            | 43,0   |
| Gut                 | 45,0   |
| Befriedigend        | 47,0   |
| Genügend            | 50,0   |
| <b>50m Kraul</b>    |        |
| Sehr gut            | 37,0   |
| Gut                 | 40,0   |
| Befriedigend        | 43,0   |
| Genügend            | 46,0   |
| <b>50m Delfin</b>   |        |
| Sehr gut            | 44,0   |
| Gut                 | 48,0   |
| Befriedigend        | 52,0   |
| Genügend            | 56,0   |

### Prüfungsgebiet Leichtathletik

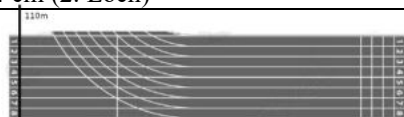
4 Wahlleistungen aus 1. – 4.

1. 100m/110m Hürden
2. Hochsprung/Weitsprung
3. Kugelstoß/Speerwurf
4. 800m/400m

| Burschen          |                 |
|-------------------|-----------------|
| <b>400/800m</b>   | <b>400/800m</b> |
| Sehr gut          | 59,0/2.19,0     |
| Gut               | 1.01,0/2.26,0   |
| Befriedigend      | 1.03,0/2.33,0   |
| Genügend          | 1.05,0/2.40,0   |
| <b>Sprint</b>     | <b>100m</b>     |
| Sehr gut          | 12,4            |
| Gut               | 12,8            |
| Befriedigend      | 13,1            |
| Genügend          | 13,4            |
| <b>110m Hürde</b> |                 |
| Sehr gut          | 16,6            |
| Gut               | 17,3            |
| Befriedigend      | 18,1            |
| Genügend          | 19,0            |
| <b>Weitsprung</b> | <b>Balken</b>   |
| Sehr gut          | 5,40            |
| Gut               | 5,10            |
| Befriedigend      | 4,80            |
| Genügend          | 4,50            |
| <b>Hochsprung</b> |                 |
| Sehr gut          | 1,55            |
| Gut               | 1,50            |
| Befriedigend      | 1,45            |
| Genügend          | 1,40            |
| <b>Speer</b>      | <b>600g</b>     |
| Sehr gut          | 38              |
| Gut               | 35              |
| Befriedigend      | 32              |
| Genügend          | 29              |
| <b>Kugel</b>      | <b>5kg</b>      |
| Sehr gut          | 10,00           |
| Gut               | 9,50            |
| Befriedigend      | 9,00            |
| Genügend          | 8,50            |

| Mädchen           |                 |
|-------------------|-----------------|
| <b>400/800m</b>   | <b>400/800m</b> |
| Sehr gut          | 1.09,0/2.47,0   |
| Gut               | 1.11,3/2.54,0   |
| Befriedigend      | 1.14,0/3.01,0   |
| Genügend          | 1.16,3/3.08,0   |
| <b>Sprint</b>     | <b>100m</b>     |
| Sehr gut          | 13,9            |
| Gut               | 14,4            |
| Befriedigend      | 14,9            |
| Genügend          | 15,4            |
| <b>100m Hürde</b> |                 |
| Sehr gut          | 17,5            |
| Gut               | 18,2            |
| Befriedigend      | 18,9            |
| Genügend          | 19,6            |
| <b>Weitsprung</b> | <b>Balken</b>   |
| Sehr gut          | 4,55            |
| Gut               | 4,25            |
| Befriedigend      | 3,95            |
| Genügend          | 3,65            |
| <b>Hochsprung</b> |                 |
| Sehr gut          | 1,40            |
| Gut               | 1,35            |
| Befriedigend      | 1,30            |
| Genügend          | 1,25            |
| <b>Speer</b>      | <b>400g</b>     |
| Sehr gut          | 24              |
| Gut               | 22              |
| Befriedigend      | 20              |
| Genügend          | 18              |
| <b>Kugel</b>      | <b>3kg</b>      |
| Sehr gut          | 8,50            |
| Gut               | 8,00            |
| Befriedigend      | 7,50            |
| Genügend          | 7,00            |

| Hürden         | Burschen 110m                            | Mädchen 110m                            |
|----------------|--|---|
| Erste Hürde    | 13,50m (Hartplatz rechte Bahn, blaue M.) | 12,00m (Hartplatz linke Bahn, grüne M.) |
| Hürde 2 bis 10 | 7,5m (blau) bzw. 8m (weiß, eher lang)    | 7,0m (grün) bzw. 7,5m (weiß)            |
| Hürdenhöhe     | 84 cm (2. Loch)                          | 1. Loch                                 |





## Prüfungsgebiet Ausdauer

2 Leistungen

- ♀800m / ♂1000m Freistil (Schwimmen)
- Crosslauf (♀3000m / ♂5000m)

| Burschen       |         |
|----------------|---------|
| Kraul-Freistil | 1000m   |
| Sehr gut       | 17.45,0 |
| Gut            | 18.50,0 |
| Befriedigend   | 20.00,0 |
| Genügend       | 21.00,0 |

| Mädchen        |         |
|----------------|---------|
| Kraul-Freistil | 800m    |
| Sehr gut       | 15.00,0 |
| Gut            | 16.00,0 |
| Befriedigend   | 17.00,0 |
| Genügend       | 18.00,0 |

| Burschen     |       |
|--------------|-------|
| Crosslauf    | 5000m |
| Sehr gut     | 20.00 |
| Gut          | 20.50 |
| Befriedigend | 21.40 |
| Genügend     | 22.30 |

| Mädchen      |       |
|--------------|-------|
| Crosslauf    | 3000m |
| Sehr gut     | 13.30 |
| Gut          | 14.15 |
| Befriedigend | 15.00 |
| Genügend     | 15.45 |

## Prüfungsgebiet Ballspiele

### Basketball

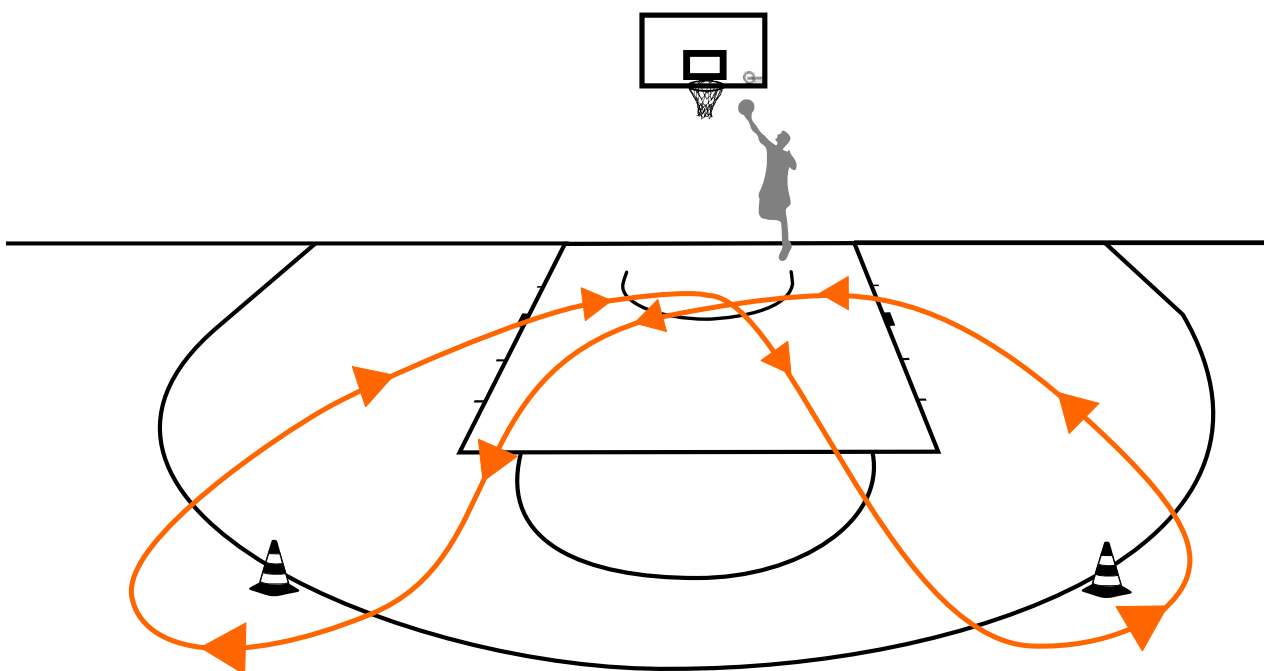
#### 1. Korbleger

Die Korbleger werden abwechselnd rechts und links ausgeführt.

Nach jedem Korbleger wird der Ball wieder aufgenommen und um einen Markierungspunkt (auf der 3-Punkte-Linie) herumgedribbelt.

Zeit: 1 Minute

Ballgröße: 7



|                    |                         |
|--------------------|-------------------------|
| <b>Beurteilung</b> | Technik/Treffer = 50:50 |
|                    | Treffer: 2 Punkte       |
|                    | Ring: 1 Punkt           |

| <b>männlich</b> |                   |          | <b>weiblich</b> |                   |          |
|-----------------|-------------------|----------|-----------------|-------------------|----------|
| Sehr Gut        | mind. 8 Treffer = | 16 Pkt   | Sehr Gut        | mind. 7 Treffer = | 14 Pkt   |
| Gut             | 7 Treffer. =      | 14-15 P. | Gut             | 6 Treffer. =      | 12-13 P. |
| Befriedigend    | 6 Treffer. =      | 12-13 P. | Befriedigend    | 5 Treffer. =      | 10-11 P. |
| Genügend        | 5 Treffer. =      | 10-11 P. | Genügend        | 4 Treffer. =      | 8- 9 P.  |

## 2. Wurf

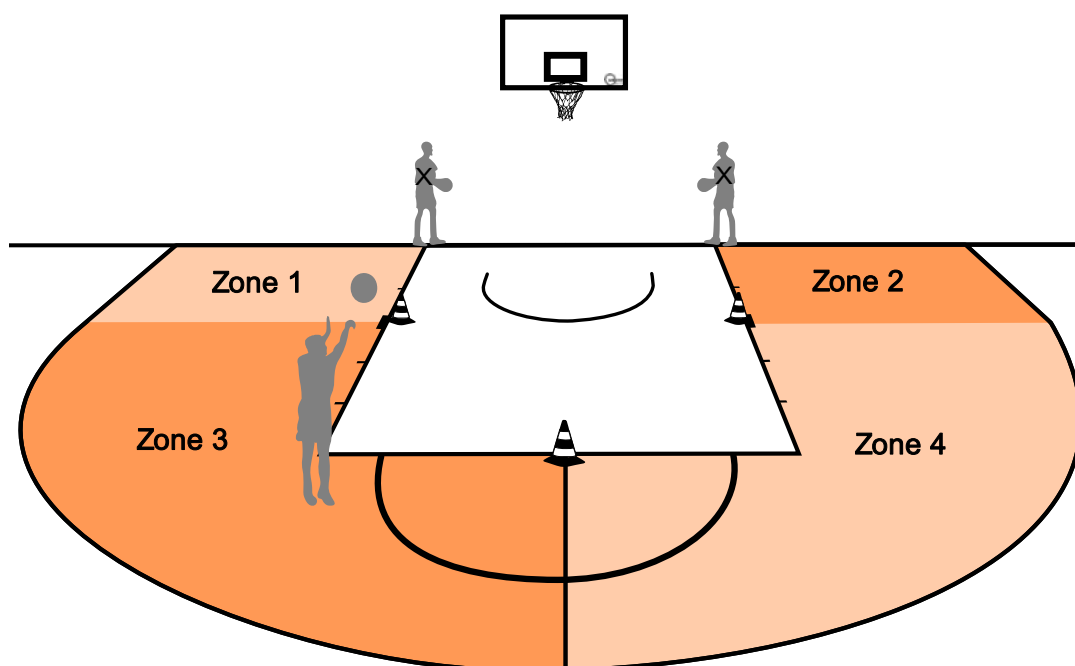
Die ersten 4 Würfe müssen aus den 4 Zonen geworfen werden (Reihenfolge egal).

Dann muss ein ständiger Zonen- und Seitenwechsel vorgenommen werden (z.B.: von 1 auf 2 oder von 2 auf 3 bzw. von 2 auf 1 oder 4, ...)

Der Ball wird abwechselnd von einem der 2 Mitspieler (X) zugepasst.

Zeit: 1 Minute

Ballgröße: 7



|                    |                         |
|--------------------|-------------------------|
| <b>Beurteilung</b> | Technik/Treffer = 50:50 |
|                    | Treffer: 2 Punkte       |
|                    | Ring: 1 Punkt           |

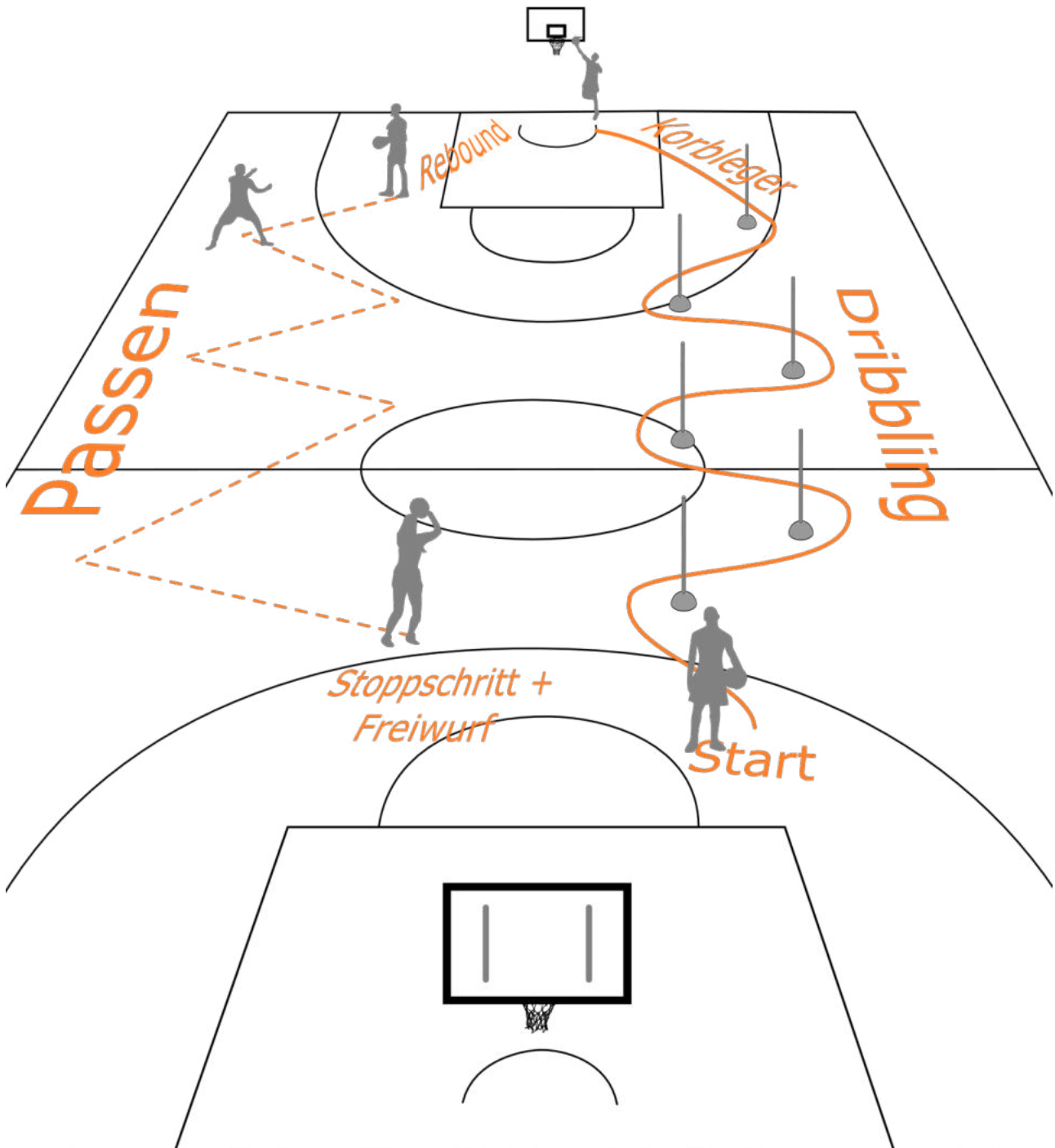
| <b>männlich</b> |                           | <b>weiblich</b> |                              |
|-----------------|---------------------------|-----------------|------------------------------|
| Sehr Gut        | mind. 14 Treffer = 28 Pkt | Sehr Gut        | mind. 12 Treffer = 24-27 Pkt |
| Gut             | 12 Treffer. = 24-27 P.    | Gut             | 10 Treffer. = 20-23 P.       |
| Befriedigend    | 10 Treffer. = 20-23 P.    | Befriedigend    | 8 Treffer. = 16-19 P.        |
| Genügend        | 8 Treffer. = 16-19 P.     | Genügend        | 6 Treffer. = 12-15 P.        |

### 3. Komplexe Übung

Dies ist ein Rundkurs, den der Spieler 2x bewältigen muss.

Slalomdribbling (mit Handwechsel) → Korbleger → Rebound → passen

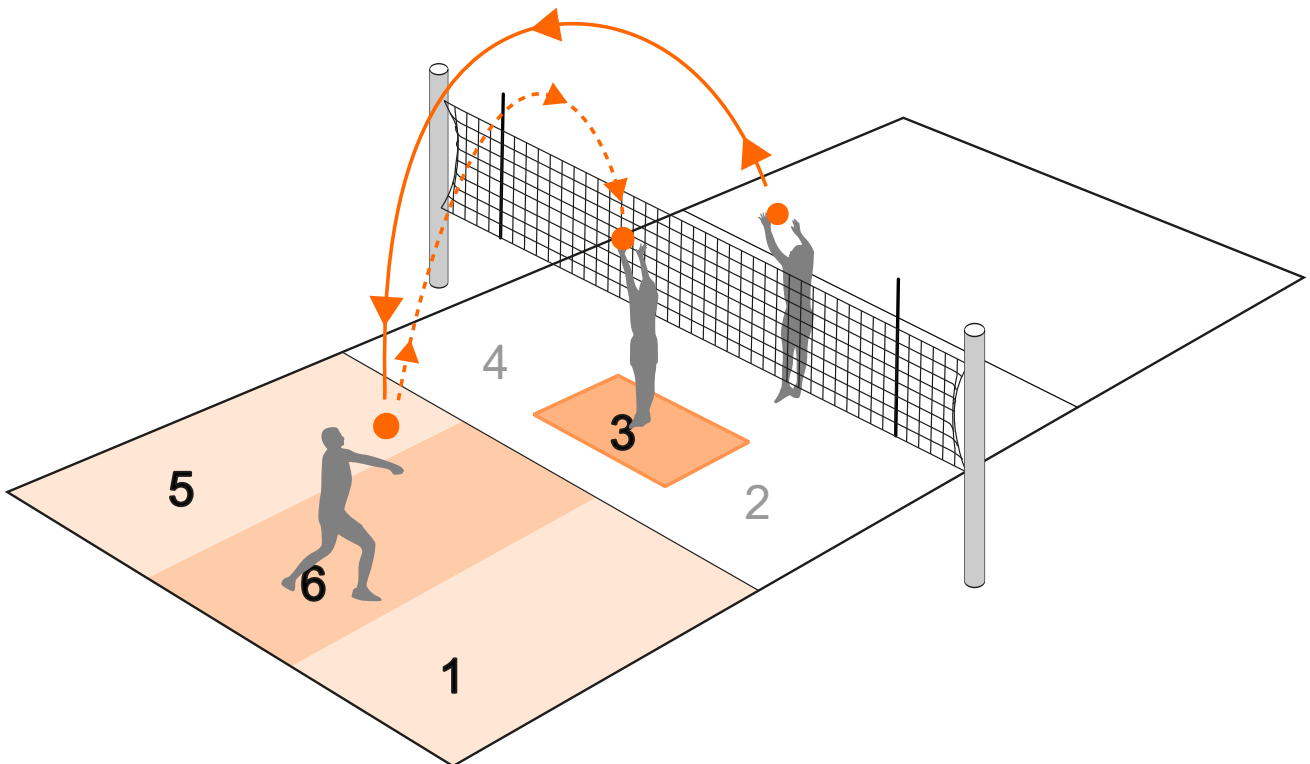
mit Partner (mind. 6 Pässe) → Stoppschritt → Freiwurf



|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <p>Technikbewertung von</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dribbling</li> <li>• Korbleger</li> <li>• Pass</li> <li>• Stoppschritt + Freiwurf</li> </ul> |
|-----------------------------|---|

## Volleyball

### 1. Ballannahme (Bagger)



Nach dem Zuwurf aus der anderen Spielhälfte (Zuwurf von oben oder unten möglich) muss der Ball von der Position 1, 6 und 5 zur Position 3 (Matte) im hohen Bogen gebaggert werden. Der Mitspieler muss den zugespielten Ball über dem Kopf, auf der Matte stehend, fangen können.

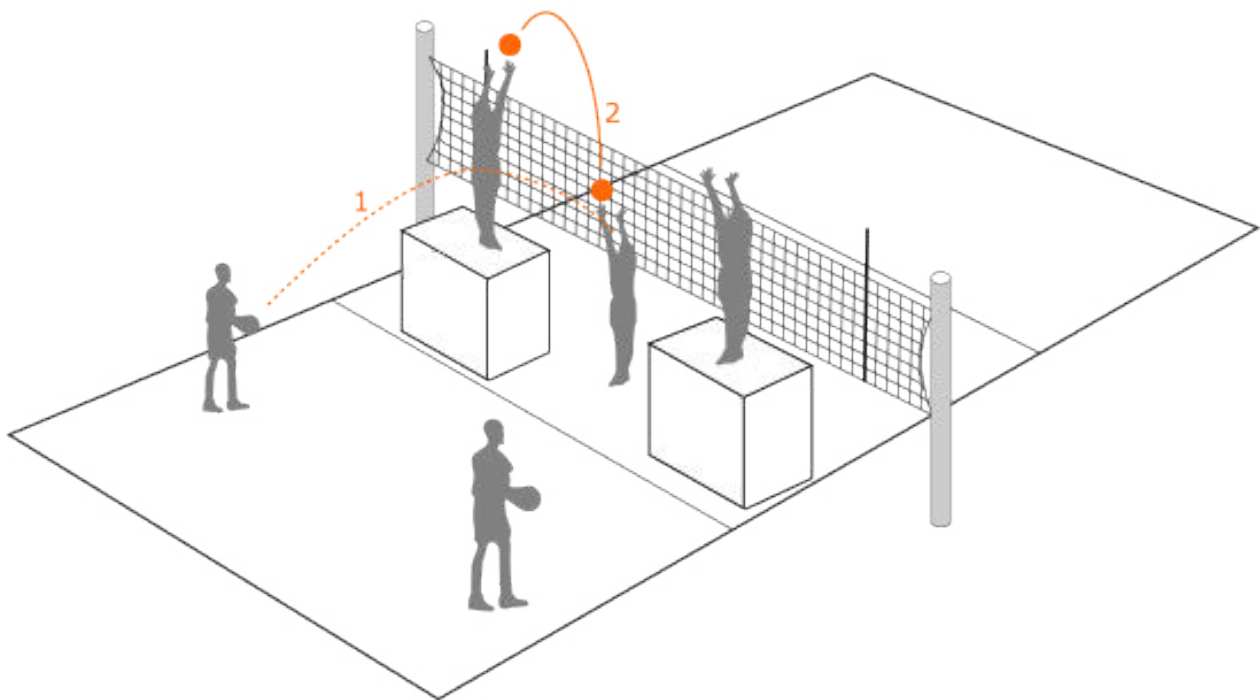
9 Versuche – je 3 von Position 1, 6 und 5.

Die Beurteilung ergibt sich aus der Bewertung von Technik und Treffern.

| Note           | Treffer |
|----------------|---------|
| Sehr Gut       | 8 – 9   |
| Gut            | 6 – 7   |
| Befriedigend   | 4 - 5   |
| Genügend       | 2 - 3   |
| Nicht Genügend | 0 - 1   |

Technik/Treffer = 50:50

## 2. Oberes Zuspiel (Pritschen)



Nach dem Zuwurf von Position 1 und 5 (je 5x) muss der Ball gestellt (gepritscht) werden.

Dies hat so zu erfolgen, dass 2 Mitspieler (am Kasten stehend) den Ball Überkopf mit beiden Händen fangen können (ohne den Kasten zu verlassen).

Es sollte versucht werden die 10 Aufspiele in etwa gleich zu verteilen (5 links, 5 rechts). Für eine positive Beurteilung muss mindestens ein Ball auf jeden Seite gestellt werden.

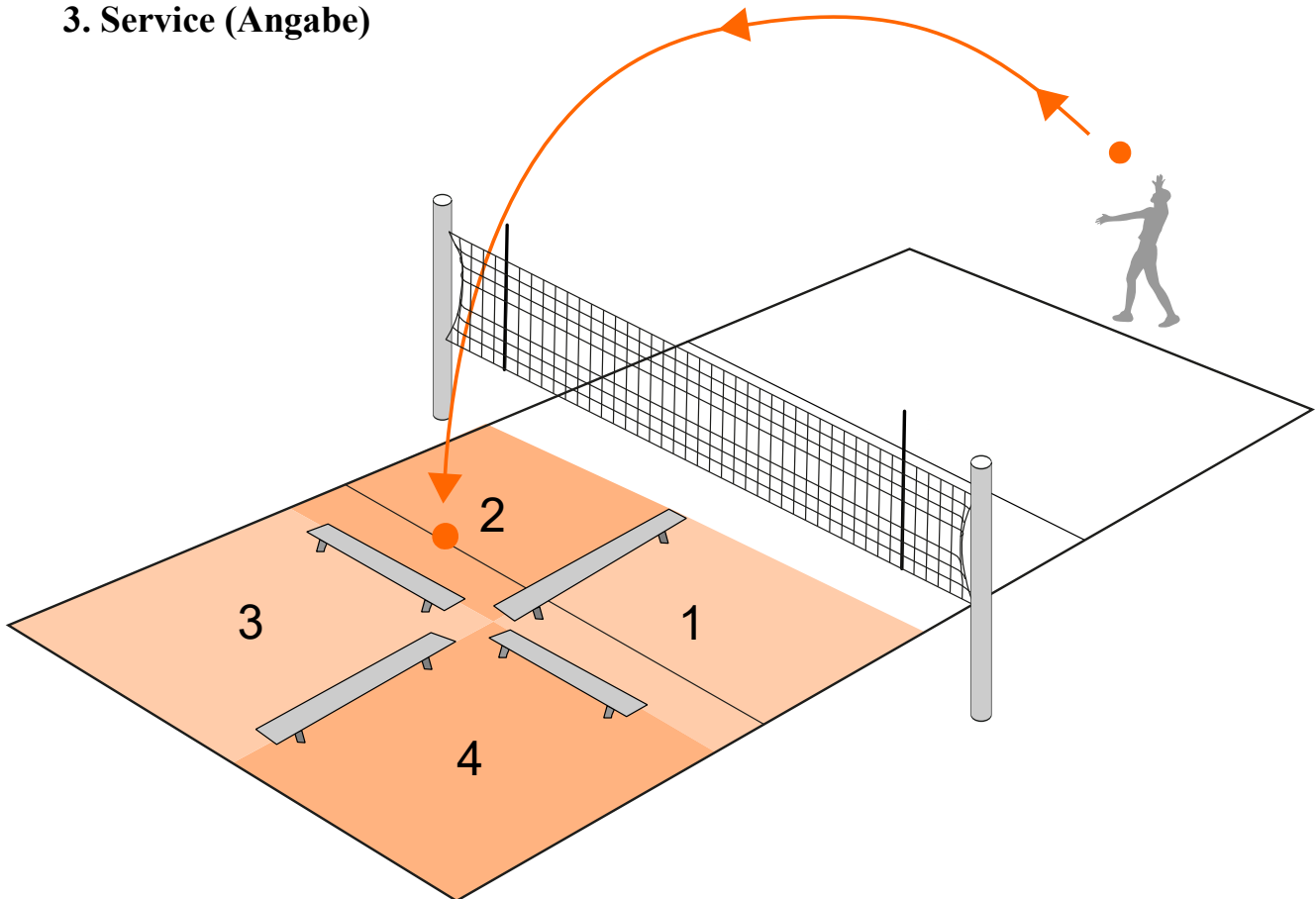
Für ein „Sehr gut“ muss ein Ball (von den 10) Überkopf rücklings gestellt werden.

Die Beurteilung ergibt sich aus der Bewertung von Technik und Treffern.

| Note           | Treffer |
|----------------|---------|
| Sehr Gut       | 8 – 10  |
| Gut            | 6 – 7   |
| Befriedigend   | 4 - 5   |
| Genügend       | 2 - 3   |
| Nicht Genügend | 0 - 1   |

Technik/Treffer = 50:50

### 3. Service (Angabe)



Je 3 Versuche entweder Feld 1 und 3 oder  
Feld 2 und 4

Das heißt insgesamt 6 Versuche: 3 Service kurz und diagonal 3 Service lang!

Der Servicestandort darf vor dem 1. Versuch frei gewählt werden.  
Danach darf der Standort nicht mehr gewechselt werden.

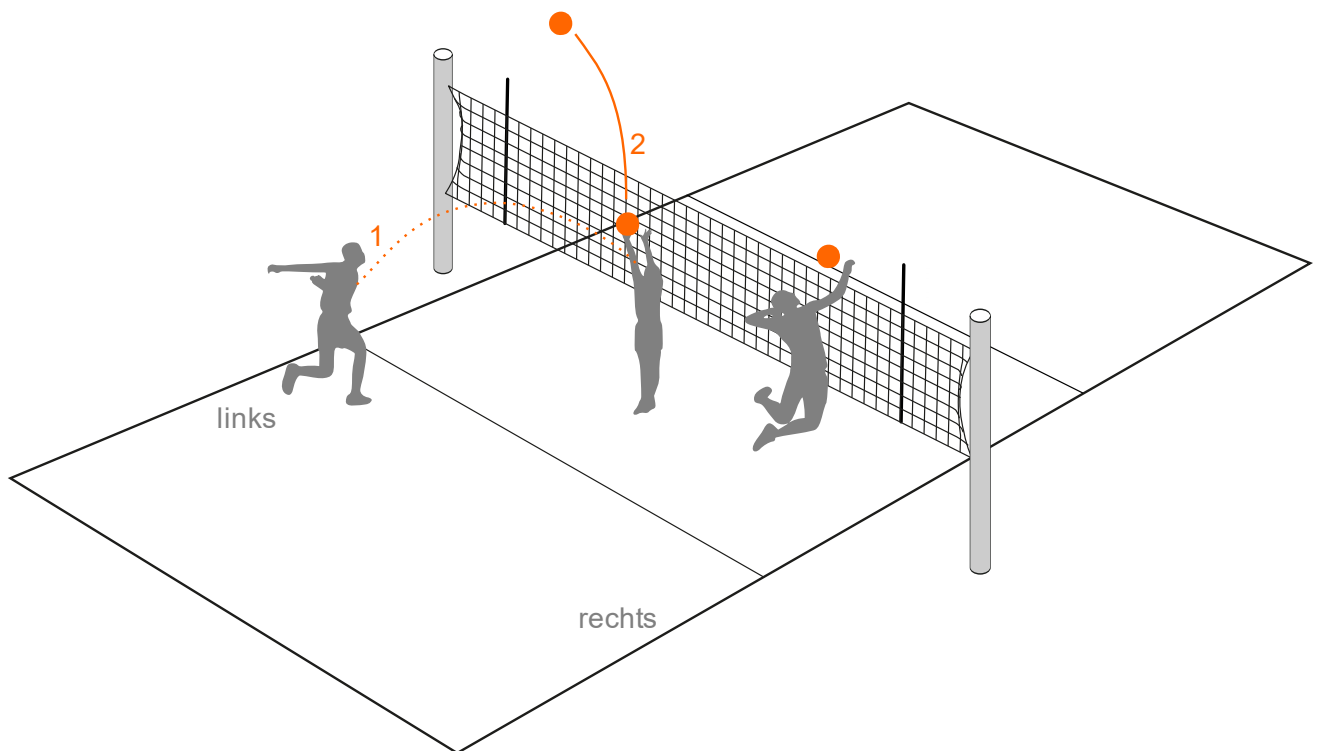
Wird das Service von unten (anstatt von oben) gespielt, kann maximal die Note „Befriedigend“ erreicht werden.

Die Beurteilung ergibt sich aus der Bewertung von Technik und Treffern.

| Note           | Treffer |
|----------------|---------|
| Sehr Gut       | 5 – 6   |
| Gut            | 4       |
| Befriedigend   | 3       |
| Genügend       | 2       |
| Nicht Genügend | 0 – 1   |

Technik/Treffer = 50:50

## 4. Angriffsschlag



Das Zuspiel erfolgt durch den/die Lehrer/in.

3 Versuche je Seite (rechte und links)

Die Beurteilung ergibt sich aus der Bewertung der Technik

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Kriterien:</b> | Anlauf<br>Timing<br>Stemmschritt<br>Schlagbewegung |
|-------------------|--|



## Fussball

### 1a) Jonglieren: 3 Versuche

Im Wechsel links rechts. Zweimal links bzw. rechts zählt nur als ein Kontakt

|                | <b>Buben</b>   | <b>Mädchen</b> |
|----------------|----------------|----------------|
| Sehr Gut       | 40+            | 30+            |
| Gut            | 30+            | 25+            |
| Befriedigend   | 20+            | 15+            |
| Genügend       | 10+            | 10+            |
| Nicht Genügend | 9 oder weniger | 9 oder weniger |

### 1b) Jonglieren: 3 Versuche

Komplexübung: einmal mit dem Fuß links, einmal mit dem Fuß rechts, Oberschenkel rechts, Oberschenkel links = eine Runde, Fuß links, Fuß rechts, OS rechts, OS links.

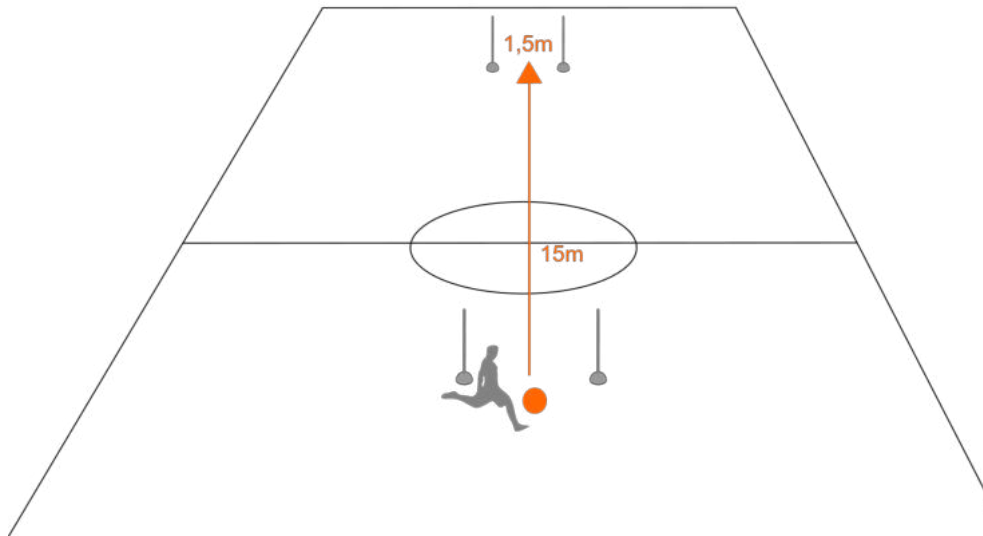
|                | <b>Buben</b>   | <b>Mädchen</b> |
|----------------|----------------|----------------|
| Sehr Gut       | 10 Runden +    | 7 Runden +     |
| Gut            | 8 Runden +     | 6 Runden +     |
| Befriedigend   | 6 Runden +     | 5 Runden +     |
| Genügend       | 4 Runden +     | 3 Runden +     |
| Nicht Genügend | 3 oder weniger | 2 oder weniger |



**2.) Zielpass: 5 Versuche jeweils links und rechts**

Durch 1,5m breite Stangen/Hütchen (Innenseite und Vollrist)

Beurteilung: Treffer und Technik



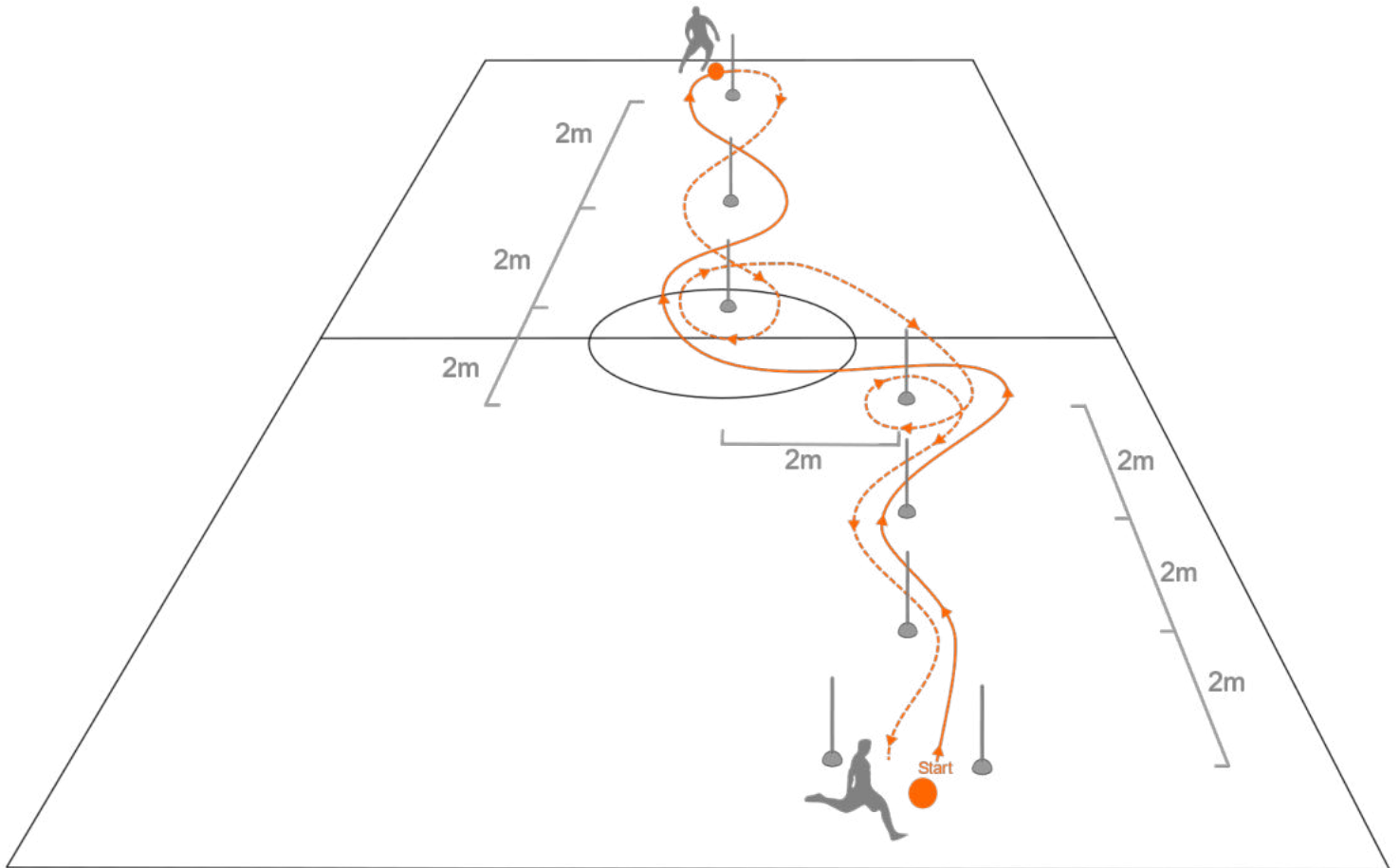
| Treffer        | Buben          | Mädchen        |
|----------------|----------------|----------------|
| Sehr Gut       | +9             | 7 +            |
| Gut            | 8              | 6              |
| Befriedigend   | 7              | 4              |
| Genügend       | 6              | 2 oder weniger |
| Nicht Genügend | 5 oder weniger | 2 oder weniger |

Technik/Treffer = 50:50

### 3. Slalomedribbling: 2 Versuche

Ball so schnell wie möglich durch die Stangen führen.

Wertung: Zeit und Technik



| Zeit (Sekunden) | Buben          | Mädchen        |
|-----------------|----------------|----------------|
| Sehr Gut        | 14 und weniger | 18 und weniger |
| Gut             | bis 16         | bis 20         |
| Befriedigend    | bis 18         | bis 22         |
| Genügend        | bis 20         | bis 24         |
| Nicht Genügend  | über 20        | über 24        |

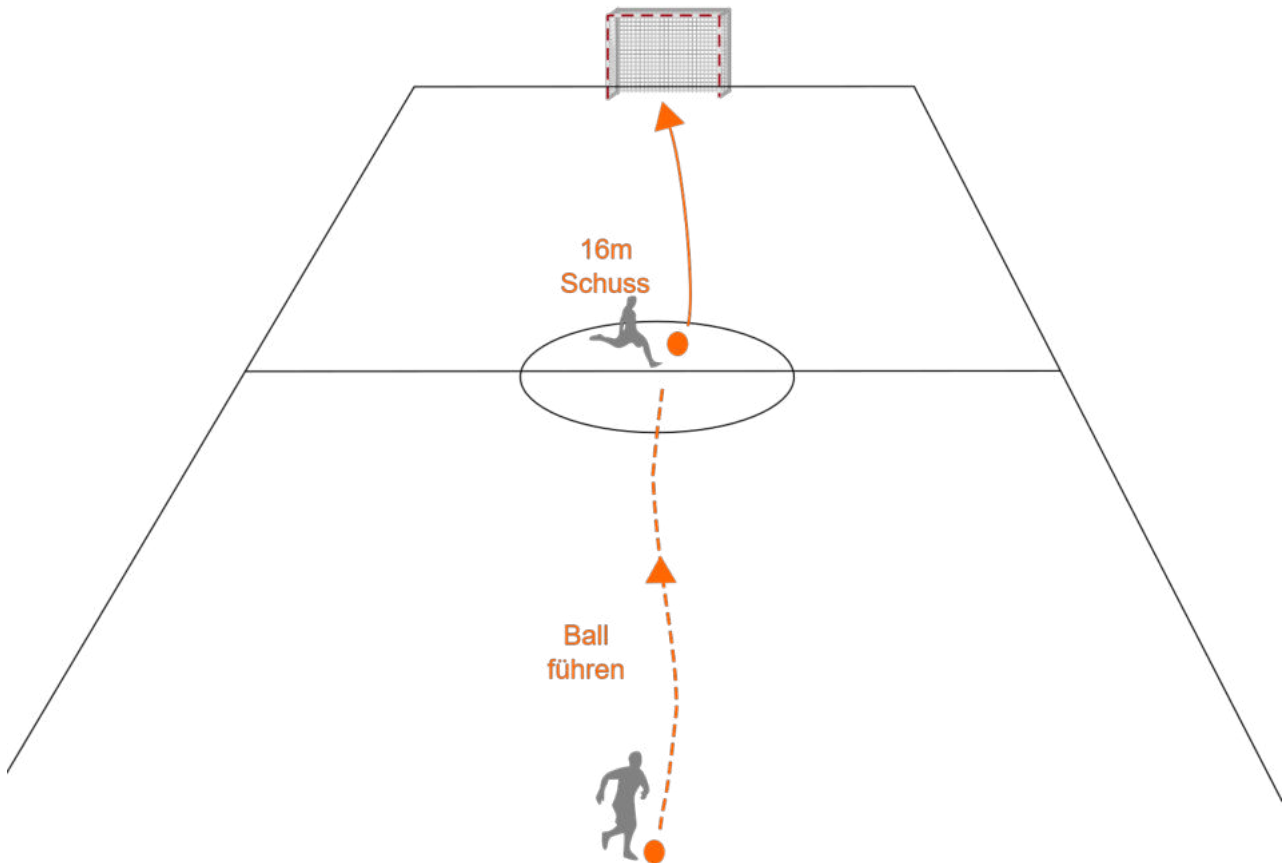
Technik/Treffer = 50:50

#### 4.) Torschuss: 12 Versuche (3x4 Ecken)

Den Ball in der Bewegung mit dem Vollspann auf das Tor schießen:

- unten links 3x
- unten rechts 3x
- oben rechts 3x
- oben links. 3x

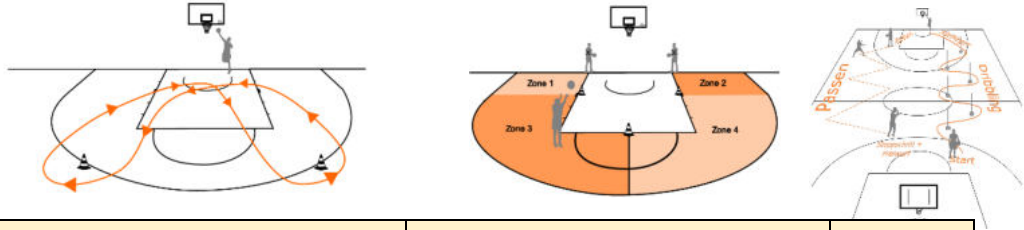
Wertung: Treffer und Technik



| Anzahl Treffer | Mädchen        | Buben          |
|----------------|----------------|----------------|
| Sehr Gut       | 8+             | 9+             |
| Gut            | 7              | 8              |
| Befriedigend   | 5              | 7              |
| Genügend       | 4              | 6              |
| Nicht Genügend | 3 oder weniger | 5 oder weniger |

Technik/Treffer = 50:50

### Beurteilungsbogen Basketball



Termine der Prüfungen:

|                  |             |                       |
|------------------|-------------|-----------------------|
|                  |             |                       |
| <b>Korbleger</b> | <b>Wurf</b> | <b>Komplexe Übung</b> |

Treffer: 2 Pkt.

Treffer: 2 Pkt.

Ring: 1 Pkt.

(50:50)

Ring: 1 Pkt.

(50:50)

Technik

**Basketball**

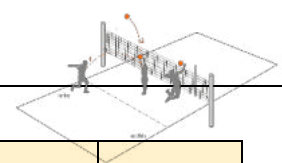
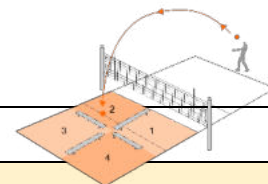
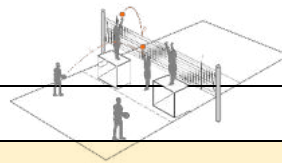
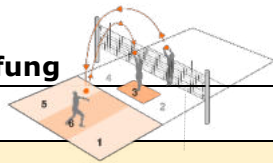
|    | Name | Anzahl Punkte | Note | Technik-Note | Gesamt-Note | Anzahl Punkte | Note | Technik-Note | Gesamt-Note | Gesamt-Note | Gesamt-Note |
|----|------|---------------|------|--------------|-------------|---------------|------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 1  |      |               |      |              |             |               |      |              |             |             |             |
| 2  |      |               |      |              |             |               |      |              |             |             |             |
| 3  |      |               |      |              |             |               |      |              |             |             |             |
| 4  |      |               |      |              |             |               |      |              |             |             |             |
| 5  |      |               |      |              |             |               |      |              |             |             |             |
| 6  |      |               |      |              |             |               |      |              |             |             |             |
| 7  |      |               |      |              |             |               |      |              |             |             |             |
| 8  |      |               |      |              |             |               |      |              |             |             |             |
| 9  |      |               |      |              |             |               |      |              |             |             |             |
| 10 |      |               |      |              |             |               |      |              |             |             |             |
| 11 |      |               |      |              |             |               |      |              |             |             |             |
| 12 |      |               |      |              |             |               |      |              |             |             |             |
| 13 |      |               |      |              |             |               |      |              |             |             |             |
| 14 |      |               |      |              |             |               |      |              |             |             |             |
| 15 |      |               |      |              |             |               |      |              |             |             |             |
| 16 |      |               |      |              |             |               |      |              |             |             |             |
| 17 |      |               |      |              |             |               |      |              |             |             |             |
| 18 |      |               |      |              |             |               |      |              |             |             |             |
| 19 |      |               |      |              |             |               |      |              |             |             |             |
| 20 |      |               |      |              |             |               |      |              |             |             |             |
| 21 |      |               |      |              |             |               |      |              |             |             |             |
| 22 |      |               |      |              |             |               |      |              |             |             |             |
| 23 |      |               |      |              |             |               |      |              |             |             |             |
| 24 |      |               |      |              |             |               |      |              |             |             |             |
| 25 |      |               |      |              |             |               |      |              |             |             |             |

| männlich     |                          | weiblich     |                          |
|--------------|--------------------------|--------------|--------------------------|
| Sehr Gut     | mind. 8 Treffer = 16 Pkt | Sehr Gut     | mind. 7 Treffer = 14 Pkt |
| Gut          | 7 Treffer. = 14-15 P.    | Gut          | 6 Treffer. = 12-13 P.    |
| Befriedigend | 6 Treffer. = 12-13 P.    | Befriedigend | 5 Treffer. = 10-11 P.    |
| Genügend     | 5 Treffer. = 10-11 P.    | Genügend     | 4 Treffer. = 8-9 P.      |

| männlich     |                           | weiblich     |                              |
|--------------|---------------------------|--------------|------------------------------|
| Sehr Gut     | mind. 14 Treffer = 28 Pkt | Sehr Gut     | mind. 12 Treffer = 24-27 Pkt |
| Gut          | 12 Treffer. = 24-27 P.    | Gut          | 10 Treffer. = 20-23 P.       |
| Befriedigend | 10 Treffer. = 20-23 P.    | Befriedigend | 8 Treffer. = 16-19 P.        |
| Genügend     | 8 Treffer. = 16-19 P.     | Genügend     | 6 Treffer. = 12-15 P.        |

Beurteilungsbogen Volleyball

Termine der Prüfungen:



|                      |  |  |  |                            |  |  |  |   |  |  |  |         |
|----------------------|--|--|--|----------------------------|--|--|--|---|--|--|--|---------|
| Ballannahme (Bagger) |  |  |  | Oberes Zuspiel (Pritschen) |  |  |  | Service (Angabe)                                      |  |  |  | Schlag  |
| (50:50)              |  |  |  | (50:50)                    |  |  |  | bei Service von unten: Gesamtnote max. "Befriedigend" |  |  |  | Technik |

| Name | Ballannahme (Bagger) |      |              |             | Oberes Zuspiel (Pritschen) |      |              |             | Service (Angabe) |      |              |             | Schlag | Volleyball Gesamtnote |
|------|----------------------|------|--------------|-------------|----------------------------|------|--------------|-------------|------------------|------|--------------|-------------|--------|-----------------------|
|      | Treffer              | Note | Technik-Note | Gesamt-Note | Treffer                    | Note | Technik-Note | Gesamt-Note | Treffer          | Note | Technik-Note | Gesamt-Note |        |                       |
| 1    |                      |      |              |             |                            |      |              |             |                  |      |              |             |        |                       |
| 2    |                      |      |              |             |                            |      |              |             |                  |      |              |             |        |                       |
| 3    |                      |      |              |             |                            |      |              |             |                  |      |              |             |        |                       |
| 4    |                      |      |              |             |                            |      |              |             |                  |      |              |             |        |                       |
| 5    |                      |      |              |             |                            |      |              |             |                  |      |              |             |        |                       |
| 6    |                      |      |              |             |                            |      |              |             |                  |      |              |             |        |                       |
| 7    |                      |      |              |             |                            |      |              |             |                  |      |              |             |        |                       |
| 8    |                      |      |              |             |                            |      |              |             |                  |      |              |             |        |                       |
| 9    |                      |      |              |             |                            |      |              |             |                  |      |              |             |        |                       |
| 10   |                      |      |              |             |                            |      |              |             |                  |      |              |             |        |                       |
| 11   |                      |      |              |             |                            |      |              |             |                  |      |              |             |        |                       |
| 12   |                      |      |              |             |                            |      |              |             |                  |      |              |             |        |                       |
| 13   |                      |      |              |             |                            |      |              |             |                  |      |              |             |        |                       |
| 14   |                      |      |              |             |                            |      |              |             |                  |      |              |             |        |                       |
| 15   |                      |      |              |             |                            |      |              |             |                  |      |              |             |        |                       |
| 16   |                      |      |              |             |                            |      |              |             |                  |      |              |             |        |                       |
| 17   |                      |      |              |             |                            |      |              |             |                  |      |              |             |        |                       |
| 18   |                      |      |              |             |                            |      |              |             |                  |      |              |             |        |                       |
| 19   |                      |      |              |             |                            |      |              |             |                  |      |              |             |        |                       |
| 20   |                      |      |              |             |                            |      |              |             |                  |      |              |             |        |                       |
| 21   |                      |      |              |             |                            |      |              |             |                  |      |              |             |        |                       |
| 22   |                      |      |              |             |                            |      |              |             |                  |      |              |             |        |                       |
| 23   |                      |      |              |             |                            |      |              |             |                  |      |              |             |        |                       |
| 24   |                      |      |              |             |                            |      |              |             |                  |      |              |             |        |                       |
| 25   |                      |      |              |             |                            |      |              |             |                  |      |              |             |        |                       |

| Note           | Treffer |
|----------------|---------|
| Sehr Gut       | 8 - 9   |
| Gut            | 6 - 7   |
| Befriedigend   | 4 - 5   |
| Genügend       | 2 - 3   |
| Nicht Genügend | 0 - 1   |

| Note           | Treffer |
|----------------|---------|
| Sehr Gut       | 8 - 10  |
| Gut            | 6 - 7   |
| Befriedigend   | 4 - 5   |
| Genügend       | 2 - 3   |
| Nicht Genügend | 0 - 1   |

| Note           | Treffer |
|----------------|---------|
| Sehr Gut       | 5 - 6   |
| Gut            | 4       |
| Befriedigend   | 3       |
| Genügend       | 2       |
| Nicht Genügend | 0 - 1   |



Beurteilungsbogen Fussball



Termine der Prüfungen:

|                      |                    |          |                 |           |
|----------------------|--------------------|----------|-----------------|-----------|
|                      |                    |          |                 |           |
| Jonglieren (Wechsel) | Jonglieren (Kreis) | Zielpass | Slalomdribbling | Torschuss |

|    | Name | Technik     |             | (50:50) |      |              |             | (50:50) |      |              |             | Fussball |      |              |             |             |
|----|------|-------------|-------------|---------|------|--------------|-------------|---------|------|--------------|-------------|----------|------|--------------|-------------|-------------|
|    |      | Gesamt-Note | Gesamt-Note | Treffer | Note | Technik-Note | Gesamt-Note | Treffer | Note | Technik-Note | Gesamt-Note | Treffer  | Note | Technik-Note | Gesamt-Note | Gesamt-Note |
| 1  |      |             |             |         |      |              |             |         |      |              |             |          |      |              |             |             |
| 2  |      |             |             |         |      |              |             |         |      |              |             |          |      |              |             |             |
| 3  |      |             |             |         |      |              |             |         |      |              |             |          |      |              |             |             |
| 4  |      |             |             |         |      |              |             |         |      |              |             |          |      |              |             |             |
| 5  |      |             |             |         |      |              |             |         |      |              |             |          |      |              |             |             |
| 6  |      |             |             |         |      |              |             |         |      |              |             |          |      |              |             |             |
| 7  |      |             |             |         |      |              |             |         |      |              |             |          |      |              |             |             |
| 8  |      |             |             |         |      |              |             |         |      |              |             |          |      |              |             |             |
| 9  |      |             |             |         |      |              |             |         |      |              |             |          |      |              |             |             |
| 10 |      |             |             |         |      |              |             |         |      |              |             |          |      |              |             |             |