

Reck	3 Punkte (A)	4 Punkte (B)	Anmerkungen
1) Angang	Sprung in den Stütz – Rückschwung mit Niedersprung – Sprung in den Stütz	Hüftaufschwung / Hüftaufzug – Rückschwung mit Niedersprung – Sprung in den Stütz	Aufbau: (Reck ca. schulterhoch) 2 – 3 Recks mit unterschiedlichen Höhen 1) – Rückschwung mit Niedersprung: mit sichtbarem Vor-und Rückschwingen der Beine; Landung und Absprung ca. in Armlänge vom Reck; Stange festhalten 2) kontrollierte (leise) Landung 1) und 2) als verbundene Übungsfolge
2) langsamer Felgabzug	langsamer Felgabzug mit Landung im Hockhang hinter der Reckstange (rücklings)	langsamer Felgabzug über den Klimmhang zum Stand vor der Reckstange (vorlings)	
Ringe	3 Punkte (A)	4 Punkte (B)	Anmerkungen
1) lange Schwünge	3 – 5 lange Schwünge 2er - Kontakt	5 – 6 lange Schwünge mit sicherem 2er - Kontakt und deutlichem Höhengewinn	Zwei Ringe – Anlagen erforderlich 1) Ringe hanghoch einstellen 2er - Kontakt auch mit nebeneinander aufgesetzten Füßen möglich 2) Ringe ca. schulterhoch (oder höher)
2) Sturzhang – Kerze	Über den flüchtigen Hockhang zur Kerze (3 Sek.) (mit Hilfe durch Schüler = 1Pkt)	Über den Sturzhang (3Sek.) zur Kerze (3 Sek.)	
Boden	3 Punkte (A)	4 Punkte (B)	Anmerkungen
1) Rolle vw	Rolle vw - auch aus dem Grätschstand möglich	Rolle vw – Strecksprung – Rolle vw	Aufbau: 2 Mattenbahnen mit je 4 – 5 Matten 1x mit Kastendeckel zwischen den letzten beiden Matten (Rad A) 1x mit Doppellinie (Kreide/Klebeband) Linienabstand 50cm (Rad B) 1) und 2) als verbundene Übungsfolge
2) Rad	Rad über einen Kastendeckel (Überradeln, beide Beine über Pohöhe)	Rad zwischen 2 Linien - Endposition (Stand) beliebig	
Parallelbarren	3 Punkte (A)	4 Punkte (B)	Anmerkungen
1) Schwingen – Rückaufstellen	(Vorgreifen, Einschwingen) 3 Schwünge im Stütz – Rückaufstellen gehockt	3 Schwünge im Stütz mit freiem Grätschen vorn (2x) – Rückaufstellen gehockt od. gestreckt	Aufbau: schmaler Parallelbarren erforderlich (etwa auf Brusthöhe einstellen) kleiner Kasten vor dem Barren Übungsbeginn: Stand auf kleinem Kasten, weit Vorgreifen, Einschwingen 1) und 2) als verbundene Übungsfolge
2) Seitüberschwingen (Abgang)	(Einschwingen) 2 – 3 Schwünge im Stütz Seitüberschwingen zum Stand	2 – 3 Schwünge im Stütz Seitüberschwingen zum Stand mit ¼ Drehung zum Holm (Kehre)	

Sprung	3 Punkte (A)	4 Punkte (B)	Anmerkungen
1) Minitramp	Strecksprung mit Landung in einer Landezone	Seitgrätschsprung oder Grätschistsprung (Grätschwinkelsprung) Landung in einer Landezone	1) Turnbank für erhöhten Anlauf (optional) Doppelweichboden zur Landung Landezone Ø ca. 80cm durch Klebeband, Reifen oder Teppichfliese markiert 2) Bock / "T - Bock" 0,90m (wahlweise längs od. quer) Umbau auf Höhe 1,00m ist möglich „T- Bock“: Bock + kleiner Kasten quer davor 1) + 2) Sicherheitsstellung durch Lehrkraft der jeweiligen Schule erwünscht
2) Bock / „T - Bock“	Anlauf, Absprung, Grätsche über den Bock (Grätschübereutschen = 1 Pkt.)	Anlauf, Absprung, Grätsche mit Anflug über den „T- Bock“	

Turnpower	V	Grundtechnik Punkte s. Tabelle	erleichterte Technik ½ Punktzahl	Wertungskriterien	Anmerkungen
1) Handstand	1*	Handstand mit Partnerhilfe (Hand an den Zehenspitzen)	Schräghandstand mit Bauch zur Wand, nur die Füße berühren die Wand	Zeit (Sek.) bei festem Körper und geschlossenen Beinen	V = Anzahl <u>Versuche</u> pro Schüler*in; 4) + 5) der bessere Versuch zählt * Nur beim Ergebnis „0“ oder „1“ wird <u>ein</u> weiterer Versuch gestattet. <u>Ergebnisse</u> werden <u>nicht</u> gerundet. Die Tabellenwerte markieren jeweils die Unter- bzw. (2) die Obergrenze. <u>Beispiele:</u> Seilspr. 18x Grundsprung → 4 Pkte Klettern / 4 m in 26 Sek. → 6 Pkte Schräghandstand 19 Sek. → 3 Pkte 2) Vom Start-/Zielpunkt aus müssen im Wechsel zwei 8m entfernte kleine Kästen (seitlicher Abstand 4-5m) angelaufen werden. Die Sonderaufgabe wird erst beim Wettkampf bekannt gegeben. 3) Klimmhang (1 Pkt.) Arme gebeugt, Hände auf Kopf- oder Brusthöhe 6) Der Aufbau/Ablauf des Hindernis- parcours wird erst beim Wettkampf bekanntgegeben. Je 1 Probelauf. Bei Sturz muss das jeweilige Hindernis wiederholt werden.
2) Pendelsprint	1*	4x 8m Pendelsprint (hin und zurück = 4x 16m) im Wechsel zu 2 kl. Kästen		Zeit (Sek.) bis zur Erfüllung der Aufgabe	
3) Klettern	1*	Tauklettern		Zeit (Sek.) bei <u>4m</u> Kletterhöhe Höhe (m)	
4) Seilspringen	2*	Grundsprung vw (ohne Zwischensprung)	Grundsprung vw mit Zwischensprung	Anzahl ohne Sprungfehler	
5) Hockhang	2*	Hockhang mit Gymnastikball am Barrenholm (oder Reck) Ball auf den Knien halten		Zeit (Sek.) bis zum Ballverlust	
6) Hindernislauf	1*	Hinderniswettlauf auf Zeit über verschiedene Hindernisse und drunter durch (hüpfen, balancieren, klettern, krabbeln, sprinten etc.)		Zeit (Sek.)	

Hinweise zur Bewertung

Ausführung:

	Wertung	
	A	B
— Element nicht erfüllt / Sturz im Element	0	0
— Landung nicht zuerst auf den Füßen*	0	0
Element mit Hilfe durch einen Schüler erfüllt	1	1
Element nur knapp erfüllt / Grobform	1	2
+ Element gut erfüllt, aber mit Haltungsfehlern	2	3
* Element (sehr) gut erfüllt / Feinform	3	4

* alle Elemente (mit Endposition im Stand), die nicht zuerst auf den Füßen, sondern auf Knien, Gesäß, Bauch oder Rücken beendet werden, gelten als nicht erfüllt. Erfolgt ein Sturz nach dem Aufsetzen der Füße, wird von der Wertung lediglich 1 Punkt abgezogen.

Sturz / Hilfe:

Abzug (von der Endwertung)

Sturz/Hilfe bei Landungen auf den Füßen (s.o.)

1 Pkt.

Sturz zwischen zwei Elementen

1 Pkt.

Sturz in einem Element

keine Wertung für das Element

Sicherheitsstellung und Hilfe

Sicherheitsstellung	Hilfe
Sicherheitsstellung gestattet auch ein leichtes Berühren des Turnenden. Wird eine Bewegungshilfe (Dreh-, Schub-, Zughilfe) gegeben, fällt dies unter Hilfe. An allen Geräten ist Sicherheitsstellung erlaubt; am Sprung unbedingt erwünscht. Bevorzugt sollten Schüler/innen diese Aufgabe übernehmen.	Elemente, die mit Hilfe eines etwa gleichgroßen Mitschülers bewältigt werden, werden mit 1 Punkt gewertet. Hilfestellung durch eine Lehrkraft ist nur gestattet, wenn der/die turnende Schüler*in deutlich größer und schwerer ist, als seine/ihre Mitschüler.

Anzahl der Übungen und Versuche

Pro Gerät zeigen die Schüler aus den Zeilen 1) + 2) jeweils ein Element bzw. eine Elementfolge (mit freier Wahl, ob Variante A oder Variante B).

Beide Elemente werden (Ausnahme am Sprung und an den Ringen) als kurze Übungsfolge direkt nacheinander vorgeturnt.

Jeder Schüler hat pro Element jeweils 2 Versuche zum Üben/Einturnen. Anschließend wird je 1 Versuch bewertet.

Wird ein Element mit „0“ bewertet, darf dieses 1x wiederholt werden. Bei der „Turnpower“ gelten zum Teil abweichende Regelungen.

Wurde beim 1. Versuch die 4 Punkte – Übung (Variante B) ohne Erfolg versucht, darf bei Wiederholung auch die niedrigere (A) Stufe gezeigt werden.

Bei den Abnahmen der „Turnpower“ darf im innerhalb der Versuche zwischen Grundtechnik und erleichterter Technik beliebig gewechselt werden.