

WK 40 – Übungen und Bewertung:

Stand: 9.5.2017

1. Balancieren:

Geräte: Turnbank umgedreht, ein Tennisring liegt in der Mitte

Auf die Bank aufsteigen, **vorwärts** bis zum Tennisring gehen, in die **Hocke** gehen, den Tennisring in beide Hände nehmen, **aufrichten** und Arme mit dem Ring nach oben strecken, **halbe Drehung** auf beiden Beinen

- A) danach wieder in die **Hocke** gehen, Tennisring ablegen, **aufrichten, vorwärts** bis zum Bankende **gehen**; Abgang: **seitlich absteigen** (nicht springen), Schlussstellung.
- B) dann **vier Schritte rückwärts gehen**; Abgang: **seitlich absteigen** (nicht springen), Schlussstellung.

2. Springen:

Geräte: Sprungbrett, Kasten längs dreiteilig (inkl. Deckel), Weichbodenmatte

- A) kurzer Anlauf, Absprung und **aufknien** auf den Kasten (dabei dürfen die Knie nicht zwischen die Hände kommen); aufrichten, bis zum Ende des Kastendeckels gehen, Abgang: **Strecksprung**, Schlussstellung
- B) kurzer Anlauf, Absprung und **aufhocken** auf den Kasten; aufrichten, bis zum Ende des Kastendeckels gehen, Abgang: **Hocksprung**, Schlussstellung

3. Rollen:

Geräte: Kastendeckel, eine Turnmatte

- A) *Kastendeckel quer vor Turnmatte*: Ohne Hände **aufknien** auf den Kastendeckel, **abrollen** auf die Matte, aufstehen ohne Hände, Schlussstellung
- B) *Kastendeckel längs auf Turnmatte*: Aus dem Stand vor dem Kastendeckel, auf den Kastendeckel **aufrollen mit Stand auf dem Kastendeckel**; ohne Hände aufstehen, Schlussstellung

4. Werfen und Fangen:

Geräte: Reifen, drei verschieden große Bälle (Gymnastik-, Volley-, Tennisball)

Stand im Reifen. Jeder **Ball** muss mit beiden Händen **dreimal in Kopfhöhe geworfen** und anschließend **gefangen** werden.

Bewertung:

Ausgangswerte: **Balancieren, Springen, Rollen:**

A) = 3,00 Punkte

B) = 5,00 Punkte

Werfen und Fangen:

Pro Wurf = 0,5 Punkte (je Ball = 1,5 Punkte)

drei Bälle = 4,5 Punkte

Abzüge: klein = 0,1 Punkte, mittel = 0,2 Punkte, groß = 0,3 Punkte

Sturz vom Gerät: 1,0 Punkte

Falsche Ausführung: 0,5 Punkte

Ball fallen lassen: 0,5 Punkte