WK 40 – Übungen und Bewertung:

Stand: 21.11.2019

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, danach wieder in die **Hocke** gehen, Tennisring ablegen

A) **aufrichten**, **vorwärts** bis zum Bankende **gehen**; Abgang: **seitlich absteigen** nicht springen), Schlussstellung.

B) dann **vier Schritte rückwärts gehen;** Abgang: **seitlich absteigen** (nicht sprin gen), Schlussstellung.

2. Springen: (2 Versuche, der bessere kommt in die Wertung)
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: A) Kastendeckel, eine Turnmatte B) zwei Turnmatten längs

A) *Kastendeckel quer vor Turnmatte:* Ohne Hände **aufknien** auf den Kastendeckel, **abrollen** auf die Matte, aufstehen ohne Hände, Schlussstellung

B) *Auf einer Turnmatte:* **Rolle vorwärts aus dem Stand in den Stand**

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 mit beiden Händen wieder **gefangen** werden.

5. Hängen und Stützen
Gerät: Parallelbarren oder Reckstange mit Turnmatten ausgelegt

A) Stand vor der Reckstange (schulterhoch), mind. 3 Sekunden **Päckchen halten** (Ellenbogen angezogen, Beine angehockt), **Schlussstand.**

B) Sprung in den Stütz (2 P.) **Niedersprung,** danach **wie A).**

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