



Grundkurs-Sport
Marie-Curie-Gymnasium
Weimarische Str. 21, 10715 Berlin

Lehrkraft: Herr Rechenbach
E-Mail: rechenbach@mcg-berlin.de
Schuljahr 2025

Leistungsbewertung – Bodenturnen – SEK I

1) Aufgabe

Du erstellst eine **Bodenübung mit mindestens 6 Elementen**, die du **flüssig** verbindest.

Pflicht: Deine Übung muss enthalten

- | | | |
|--|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1 Halte-/Spannungselement (A) | <input type="checkbox"/> 1 Rolle/Übergang (B) | <input type="checkbox"/> 1 Sprung (C) |
| <input type="checkbox"/> 1 Stütz-/Kraftelement (D) | <input type="checkbox"/> 1 Akrobatik-Element (E: Rad oder Vorübung) | |
| <input type="checkbox"/> 1 weiteres Element frei (A–E) | <input type="checkbox"/> Ende: Endstand 2 Sekunden (ruhig stehen, Blick nach vorn) | |

2) Schriftliche Abgabe (Pflicht):

Vor dem Präsentationstermin ist eine vollständige schriftliche Ablaufskizze einzureichen.

Diese umfasst:

- vollständige Elementreihenfolge
- Musikangabe
- Hinweise zur Ausführung (falls nötig)

Ohne schriftliche Abgabe erfolgt keine Bewertung der praktischen Kür.

3) Sicherheit & Hilfestellung (wichtig!)

- Turne nur, was du **sicher** kannst. **Gefährliche/unkontrollierte** Versuche zählen **nicht**.
- **Hilfestellung ist erlaubt** (z. B. Spotting), aber Eigenständigkeit bringt mehr Punkte:

Hilfestellungs-Regel (so wird gewertet)

- **ohne Hilfestellung: 100%** der Punkte
- **kurze Sicherung/Spotting (1–2 Kontakte): –0,5 Punkte** auf dieses Element
- **deutliche Hilfe (halten/hochheben/führen): 50% der Punkte** für dieses Element (*mind. 0,5 Punkte; auf 0,5-Schritte gerundet*)

4) Technikpunkte (max. 15) – Elementliste

(Jedes Element zählt nur 1×. Haltungen: 2 Sek. stabil.)

A) Halte- & Spannungselemente

- C-Lage / Hollow (0,5)
- Kerze (0,5)
- Standwaage (0,5)
- Brücke (1,0)
- Winkelstütz / L-Sit (1,0)
- V-Stütz (1,5)
- Spagat Frauenspagat (1,0)
- Spagat Männerspagat (1,5)

B) Rollen & Übergänge (ohne Flugphase)

- Rolle vorwärts (0,5)
- Rolle rückwärts (0,5)
- Handstand abrollen (1,0)
- Rolle rückwärts in den Stand (1,0)
- Rolle rückwärts in den Handstand (1,5) *(nur wenn erarbeitet)*

C) Sprünge / gymnastische Elemente

- Strecksprung (0,5)
- Pferdchensprung / Chassé (0,5)
- Schersprung (1,0)
- Spagatsprung ($\geq 90^\circ$) (1,0)
- Sprung $\frac{1}{2}$ Drehung (1,0)
- Sprung 1 Drehung (1,5)

D) Stütz- & Kraftelemente

- Plank/Liegestützposition **10 Sek.** (1,0)
- Liegestütz (mind. 3 sauber) (1,0)
- Handstand an der Wand **3 Sek.** (1,0)
- Handstand frei **1–2 Sek.** (1,5) *(nur wenn sicher)*
- Kopfstand **2 Sek.** (1,0)

E) Akrobatik (Mittelstufe)

- Rad-Vorübung (Rad an Linie/über Hilfen) (1,0)
- Rad frei (1,5)
- Rondat (2,0) *(nur wenn freigegeben)*

4) Gestaltung & Ausführung (max. 5 Punkte)

Hier zählen: **Fluss, Sauberkeit, Spannung, Struktur/Raum, Sicherheit/Endstand.**

Leistungsbewertung – Bodenturnen – SEK II

1) Aufgabe:

Du präsentierst eine **Bodenkür** auf **zwei zusammengelegten Bodenläufern**.

Dauer: 60–90 Sekunden

Musik: frei gewählt (ohne abrupte Schnitte)

2) Schriftliche Abgabe (Pflicht)

Spätestens **vor dem Präsentationstermin** abgeben:

Ablaufskizze mit

- vollständiger **Element- und Bewegungsreihenfolge**
- **Musikangabe** (Titel/Interpret oder Link/Dateiname)
- ggf. kurze **Hinweise zur Ausführung** (wenn nötig)

Wichtig: Ohne schriftliche Abgabe kann die Kür **nicht bewertet** werden.

3) Pflichtenforderungen (Checkliste)

A) Musikalische Gestaltung

Bewegungen **erkennbar im Rhythmus/Takt** Musik läuft **durchgängig** (keine abrupten Schnitte)

B) Raumnutzung

Wege in **Längsrichtung**

Wege in **Querrichtung**

Wege **diagonal**

Nutzung unterschiedlicher Ebenen: **tief – mittel – hoch**

Nicht nur „auf einer Linie“ geturnt

C) Elementvielfalt (mind. 1 Element pro Kategorie)

- 1) Halte- und Spannungselemente 2) Rollen und Übergänge (ohne Flugphase)
- 3) Sprünge / gymnastische Elemente 4) Stütz- und Kraftelemente
- 5) Akrobatik mit Flugphase (*nur nach Freigabe*)

D) Aufbau und Struktur

- erkennbare **Anfangsposition** **fließender Ablauf** mit klaren Übergängen
- definierte **Endposition**

E) Sicherheit (zählt immer!)

- Ich turne nur Elemente, die ich **sicher beherrsche**
- kontrollierte Landungen**
- Flugelemente nur, wenn **im Unterricht erarbeitet & von der Lehrkraft freigegeben**
- Unsichere Elemente werden **nicht gewertet**

4) Bewertung:

Maximal 20 Punkte

- **Technik/Elemente: max. 15 Punkte**
- **Gestaltung & Präsentation: max. 5 Punkte**

Endnote (0–15 Punkte) = Gesamtpunkte × 0,75

5) Elementliste & Punkte

(Jedes Element zählt nur 1×. Haltezeiten: 2 Sek. stabil.)

Kategorie 1: Halte- und Spannungselemente

- C-Lage (0,5) Kerze (0,5) Standwaage (0,5) Winkelstütz (1,0) V-Stütz (1,5) Kopfstand (0,5)
- Brücke (1,0) Frauenspagat (1,0) Männerspagat (1,5)

Kategorie 2: Rollen und Übergänge (ohne Flugphase)

- Rolle vorwärts (0,5) Rolle rückwärts (0,5) Handstand abrollen (1,0) Rolle rw in Handstand (1,5)
- Bogengang vorwärts (1,5) Bogengang rückwärts (1,5)

Kategorie 3: Sprünge / gymnastische Elemente

- Pferdchensprung/Chassé (0,5) Schersprung (1,0) Spagatsprung (90–135°) (1,0) Strecksprung (0,5)
- Sprung ½ Drehung (1,0) Sprung 1 Drehung (1,5)

Kategorie 4: Stütz- und Kraftelemente

- Plank/Liegestützposition (0,5) Handstand (2 Sek.) (1,0) Krafthandstand (1,5)
- Schweizer (1,5) Planche (2,0)

Kategorie 5: Akrobatik mit Flugphase

- Rad (1,0) Einarmiges Rad (1,5) Freies Rad (2,0) Rondat (1,5) Handstützüberschlag vw. (1,5)
- Flick-Flack (2,0) Salto vw/rw (2,0) Salto mit ½–1 Drehung (2,0) Flugrolle (1,5)

6) Gestaltung & Präsentation (max. 5 Punkte)

- Musik- und Rhythmusnutzung (0–1) Kreativität und Struktur (0–1) Raumnutzung (0–1)
- Technische Sauberkeit (0–1) Sicherheit und Präsentation (0–1)

Leistungsbewertung – Reck – SEK II

1) Aufgabe:

Du präsentierst eine **Reckübung** am Schulreck.

2) Pflichtenforderungen (müssen erfüllt sein)

- klarer Start** (Anfangsposition)
- mind. 1 Schwungelement** (sichtbarer Rhythmus)
- mind. 1 Stütz-/Umschwungelement** (*oder eine vereinbarte Vorstufe*)
- Abgang mit kontrollierter Landung**
- Endposition** kurz halten

3) Sicherheit (zählt immer!)

- Ich turne nur Elemente, die ich **sicher beherrsche**
- Griff/Handgelenke sicher, kein „Durchrutschen“
- Abgänge nur kontrolliert
- Unsichere Elemente werden abgebrochen und **nicht gewertet**

4) Element-Auswahlhilfe (Beispiele)

Wähle passende Elemente – du musst nicht alles können.

BASIS (solide)

- Hang halten / aktiver Hang
- Pendelschwünge (vor/zurück)
- Knieheben im Hang / einfache Hangaktion
- Abgang: beidbeinig abspringen, sicher landen

MITTEL (gut)

- Schwungserie mit Rhythmus (deutlich)
- **Stütz-Vorstufe**: z. B. Hocke am Reck / Aufschwingen in Bauchlage (je nach Unterricht)
- kontrollierter Abgang aus dem Schwung

FORTGESCHRITTEN (sehr gut)

- **Hüftaufschwung** (oder klar erarbeitete Vorstufe)
- Verbindung aus Schwung + Stütz/Umschwung
- sauberer Abgang mit sehr stabiler Landung

Leistungsbewertung – Barren – SEK II

1) Aufgabe:

Du präsentierst eine **Barrenübung** am Parallelbarren.

2) Pflichtanforderungen (müssen erfüllt sein)

- klarer Start** (Anfangsposition)
- Stützphase sichtbar** (Arme gestreckt, Körperspannung)
- Fortbewegung** (z. B. Stützgehen / Umsitzen / Wende)
- Schwung-/Dynamikelement** (z. B. Stützschnellen)
- Abgang** kontrolliert + sichere Landung
- Endposition** kurz halten

3) Sicherheit (zählt immer!)

- Schultern/Arme bleiben stabil im Stütz (kein „Einsacken“)
- Keine riskanten Sprünge/Abgänge ohne sichere Beherrschung
- Unsichere Elemente werden abgebrochen und **nicht gewertet**

4) Element-Auswahlhilfe (Beispiele)

BASIS (solide)

- Stütz halten (stabil)
- Stützgehen (vor/zurück)
- kleiner Beinschwung im Stütz
- Abgang seitlich kontrolliert

MITTEL (gut)

- Stützschnellen mit sichtbarer Amplitude
- einfache Wende / Beinüberführung / Umsitzen
- Abgang sauber, Landung stabil

FORTGESCHRITTEN (sehr gut)

- Kombination aus Stützschnellen + Fortbewegung (flüssig)
- deutlich kontrollierte Übung ohne lange Stopps
- Abgang aus Bewegung, sehr sicher

Leistungsbewertung – Sprung – SEK II

1) Aufgabe:

Du zeigst **2 Sprünge** (du kannst Brett oder Minitramp nutzen).

Gewertet wird der bessere Sprung

2) Pflichtenforderungen (müssen erfüllt sein)

- Anlauf** kontrolliert, passende Geschwindigkeit
- Absprung** beidbeinig kräftig (Reutherbrett oder Minitramp)
- Handstütz** (nur bei Stützsprüngen): Hände korrekt aufsetzen, Schultern stabil
- Flugphase**: klare Körperform (Hocke / Grätsche / Bücke)
- Landung**: beidbeinig, stabil, kein Sturz
- Endstand**: 2 Sekunden halten (ruhig stehen, Blick nach vorn)

3) Sicherheit (zählt immer!)

- Mattenlage & Abstand beachten (nur starten, wenn Landezone frei)
- Nur Sprünge, die du **sicher beherrschst**
- Keine riskanten Flugelemente/Salti** ohne ausdrückliche Freigabe
- Unsichere Sprünge werden abgebrochen und **nicht gewertet**

4) Element-Auswahlhilfe (Brett/Minitramp + Bock/Kasten)

BASIS (solide)

- **Hocksprung** über Bock/Kasten (Reutherbrett oder Minitramp)
- **Grätschsprung (einfach)** über niedrigen Bock/Kasten

Ziel: sicherer Absprung + stabile Landung

MITTEL (gut)

- **Grätschsprung** mit deutlicher Spreizung + saubere Landung
- **Bücksprung** (wenn im Unterricht erarbeitet)
- **Hocksprung** über höheren Aufbau (progressiv)

Ziel: deutliche Flugphase + saubere Körperhaltung

FORTGESCHRITTEN (sehr gut)

- **Handstützüberschlag-Vorübungen** (nur wenn erarbeitet/freigegeben, z. B. Handstütz + dynamischer Abdruck)
- **Kombination aus Minitramp-Dynamik + sauberer Sprungform** (ohne Risiko)

Ziel: dynamisch, technisch sauber, Landung „steht“