

## Fertigkeitsentwicklung

## GERÄTTURNEN (5.-10. Klassen)

	Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10
<b>Gerät</b>						
<b>B O D E N</b>	Rolle vw/rw Sprungrolle (Knie)Kopfstand Kniestandwaage Gymn. Sprünge	Kopfstand abrollen HS-Anschwingen (HSÜS sw) Standwaage	KS aus ver. Ausgangsst. HS-Abrollen HS-ÜS seitwärts	HS aus ver. Ausgangsst. Rondat	Schulterfelgrolle	Felgrolle ü. HS
<b>R E C K</b>	Stützen, Rückschwingen mit Niedersprung, Hüftaufschwung Knieab/aufschwung	Knieumschwung vl-rw Felgunterschwingung aus dem Stand in den Stand  -schulterhoch-	Hüftumschwung vl-rw Felgunterschwingung aus dem Stütz in den Stand	Knieaufschwung Drehhockwende  -kopfhoch-	Mühlumschwung vl-vw Hocke	Drehungen um Körper- Längsachse (Kreuz- und Zwiegriff)  -sprunghoch-
<b>B A R R E N</b>	Stützen; Schwingen Auf-/Abspreizen Kehre Alternativaufgänge: Essenkehrer; Hüftaufschwung aus Liegehang	Drehspreizschwung Außenquersitz Wende  -schulterhoch-	Schwingen mit Spreizen Richtungsänderungen	OA-Rolle vw OA-Stand Wende m. halber Drehung  - kopfhoch-	Stemmaufgang a.d. Ober- armhang (VS/RS) Fechterflanke	OA-Kippe Winkelstütz Grätschabgang (Drehhockwende)  -reichhoch-
<b>S T U B A</b>	Hüftaufschwung Knieab/aufschwung	Knieumschwung vl-rw Felgunterschwingung aus dem Stand in den Stand	Hüftaufschwung o.H. Knieab/aufschwung mit Griffwechsel	Knieaufschwung Felgunterschwingung o.H. Hohe Wende	Mühlumschwung vw Knieab/aufschwung vom u.Holm mit GW o. Holm Kehre o.H.	Taucherschraube vw/rw  Hocke o.H.
<b>S P R U N G</b>	Bock (niedrig) 1,00 m Grätsche Brettabstand vergrößern  Sprungalternativen: Drehhockwende, Wende, Flanke, Kehre, Hecht	Bock (hoch) 1.10 m Hocke	Doppelbock 1.10 m Grätsche/Hocke	Kasten (quer) 1.10 m Grätsche Mädchen: Kasten bzw. Pferd (seit)	Kasten (quer) 1.10 m Hocke	Pferd (quer) 1.10 m Grätsche/Hocke Bücke

	<b>Klasse 5</b>	<b>Klasse 6</b>	<b>Klasse 7</b>	<b>Klasse 8</b>	<b>Klasse 9</b>	<b>Klasse 10</b>
<b>B A L K E N</b>	Gehen, Laufen Kniestandwaage Auflaufen einf. Sprünge, Drehungen Stecksprung	Rhythmusgehen Standwaage Drehockwende Strecksprünge Grätschsprung	Dreischrittgehen Grätschwinkelstand Sprungaufhocken Strecksprünge m. Dreh. Grätschsprung	Spitz-Winkelsitz Sprungvorspreizen Rückschwung d. Reitsitz HS-ÜS sw	Grätschwinkelstütz Fechteraufgang HS-ÜS sw Rondat	Rolle vw aus dem Hock- Stand in den Reitsitz
<b>Z E N S I E R U N G</b>	Formgebundenes Turnen (Einzelelemente; festgelegte Ü-Reihen)			Formgebundenes Turnen (Einzelelemente; festgelegte Ü-Reihen) Zunehmender Pflicht- und Kürteil		
	<p><b>Hinweise zur Stoffgebietsnote GT (Zusammenfassung aus 3 Teilnoten)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- turnerische LF „<b>Vierkampf</b>“ (ein Streichwert bzw. ein Gerät abwählen bei LK)</li> <li>- allg. koordinative und konditionelle Fähigkeiten "Grundübungen" (min. 3 Kontrollübungen)</li> <li>- EB-Note (prozessual-soziale Ebene) / EW</li> </ul>					

	Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10
<b>FORMGEBUNDENES TURNEN</b>		<i>Jungen</i>				
<b>Boden</b> (Kl. 5/6 auch Übungsreihen bzw. Einzel-elemente)	Rolle vw / LS-anhocken / Rolle rw i.d. Hockstand / <b>Kniestandwaage</b> / KS-abrollen / Strecksprung m.h. Drehung	Rolle vw i.d. Strecksitz / Rolle rw i.d. Grätschstand / KS-abrollen / Strecksprung m.h. Drehung / <b>Standwaage</b> / <b>HS-anschwingen</b> / HSÜS sw	Sprungrolle i.d. Hockstand / durchhocken i.d. Strecksitz / Rolle rw d.d. flüchtigen HS / Grätschwinkelstand / KS-abrollen / Strecksprung m.h. Drehung / <b>HS-abrollen</b> / HSÜS sw	Sprungrolle mit anschl. Strecksprung m.h. Drehung / HSÜS sw / Rolle rw d.d. flüchtigen HS - <b>LS</b> / <b>HS-abrollen in den Grätschstand</b> / KS-abrollen / Rondat	Sprungrolle m.a. Strecksprung m.h. Drehung / HSÜS sw / (Schulter-) <b>Felgrolle i.d. Stand</b> / <b>HS-abrollen in den LS</b> / KS-abrollen / Rondat (evtl. HSÜS vw)	<b>KÜR</b> alle Elemente mit gymnastischen ÜV (Platzaufteilung!)
<b>Reck</b> (Kl. 5/6 auch Übungsreihen bzw. Einzel-elemente)	HAS / Vorspreizen / <b>Knieauf- und abschwung</b> - / Rückspreizen / Rückschwung mit Niedersprung	HAS / Vorspreizen / KnieUS vl-rw / Rück-spreizen / Rückschwung mit Niedersprung / Felgunterschwingung a.d. Stand mit Schwungbeineinsatz i.d. Stand	Hütaufzug / Vorspreizen / KnieUS vl- <b>vw</b> / Rückspreizen / HUS / <b>Kehre bzw. Drehhockwende</b> / Felgunterschwingung a.d. Stand i. d. Stand	Hütaufzug / Vorspreizen / KnieUS vl- <b>vw</b> / Rückspreizen / HUS / Felgunterschwingung a.d. Stütz i. d. Stand	Hütaufzug / Vorspreizen / <b>Mühlumschwung vw</b> / Rückspreizen / HUS / <b>Hocke</b>	<b>KÜR</b> alle Elemente (Abgang: Felgunterschwingung a.d. Stütz i.d. Stand <i>oder</i> Hocke)
<b>Barren</b>	Vorschwung i.d. Grätschsitz / Spreizübungen / Schwingen i.d. Außenquersitz / Kehre	Vorschwung i.d. Grätschsitz / Schwingen mit grätschen und schließen der Beine / <b>Drehspreizen</b> / Schwingen i.d. Außenquersitz / Wende	<b>HAS aus Liegehang</b> / Vorschwung i.d. Grätschsitz / Drehspreizen / Schwingen i.d. Außenquersitz / Wende	Schwingen a.d. Oberarmhang i.d. Grätschsitz / Rolle vw / Schwingen mit Beugen u. Strecken der Arme / Wende mit halber Drehung	Schwingen a.d. Oberarmhang i.d. Grätschsitz / OA-Stand mit Abrollen / hohe Wende	<b>KÜR</b> OA-Kippe / OA-Stemmaufschwung / OA-Stand / Rolle vw / hohe Wende <i>oder</i> Drehhockwende
<b>Sprung</b>	Grätsche	Hocke	Grätsche, Hocke	Grätsche, Hocke	Grätsche, Hocke	Grätsche, Hocke, Bücke