

# Gerätturnen

## Vorprüfung zur Matura aus Bewegung und Sport

### I. Maturakriterien für Gerätturnen Mädchen:

Jede Übung darf 2mal geturnt werden.

Aufwertung der Übung um 0,5 Punkte möglich, wenn ganz sauber geturnt wird.

#### **BALKEN:**

##### A-TEILE:

- Handstand
- Rad
- Rolle
- Ganze Drehung (auch gymnastische Drehung (nach hinten drehen und vorne dazu ist gültig))
- Überschlag als Abgang

Gültigkeit der A-Teile entsprechend den Turn 10 Kriterien. Geturnt werden 2 bis 3 Balkenlängen.

Nur 2 Stürze erlaubt. Nach 3. Sturz muss die Übung wiederholt werden.

Sehr gut	4 A-Teile und 6 Elemente aus Turn 10
Gut	3 A-Teile und 6 Elemente aus Turn 10
Befriedigend	2 A-Teile und 5 Elemente aus Turn 10
Genügend	1 A-Teil und 5 Elemente aus Turn 10

#### **SPRUNG:**

Sehr gut	Überschlag Kasten längs oder schwieriger
Gut	Überschlag Kasten quer oder Rondat Kasten längs
Befriedigend	Hocke Kasten längs oder Rondat Kasten quer
Genügend	Hocke Kasten quer

Gültigkeit der Sprünge entsprechend den Turn 10 Kriterien.

## **RECK:**

### A-TEILE:

- Laufkippe oder Schwebekippe
- Spreizkippe als Aufgang oder Kippab-auf während Übung
- Felge vl. vw.
- Rückfallkippe Grätschunterschwingung
- Sitzwelle

Durchhocken als Abgang ist kein A-Element.

Gültigkeit der A-Teile entsprechend den Turn 10 Kriterien. Es ist kein Bodenkontakt während der Übung erlaubt.

Sehr gut	4 A-Teile und 4 Elemente aus Turn 10 (Kippe ist Pflicht!! Wenn Spreizkippe als „Kippe“ geturnt wird max. 1,5)
Gut	3 A-Teile und 4 Elemente aus Turn 10
Befriedigend	2 A-Teile und 4 Elemente aus Turn 10
Genügend	1 A-Teil und 4 Elemente aus Turn 10

## **BODEN:**

### A-TEILE:

- Überschlag
- Flic
- Salto vorwärts oder rückwärts
- Rolle rückwärts über den flüchtigen Handstand Rondat
- Handstand ganze Drehung
- Freies Rad

Bogen vw. und Bogen rw. als B-Elemente erlaubt.

Gültigkeit der A-Teile entsprechend den Turn 10 Kriterien.

Geturnt wird mit Musik, sonst kann maximal die Note Befriedigend erreicht werden.

Sehr gut	4-A-Teile und 6 Elemente aus Turn 10; Kür mit Musik; Rückwärtsbewegung Pflicht (=Flick oder Salto rw.)
Gut	3 A-Teile und 6 Elemente aus Turn 10; Kür mit Musik
Befriedigend	2 A-Teile und 5 Elemente aus Turn 10
Genügend	1 A-Teil und 5 Elemente aus Turn 10

## II. Maturakriterien für Gerätturnen Knaben

Die Übungen an allen Geräten gliedern sich in „A“ und „B“ Teile. Die „A“ Teile sind im Allgemeinen die schwierigeren, die „B“ Teile die leichteren Übungen. (siehe Liste unten)

Für die Maturanote aus GT ist an allen 4 Geräten (außer am Sprung) eine mindestens 5teilige Kür zu turnen (Boden mindestens 3 Bahnen), die aus „A“ und „B“ Teilen bestehen kann. Schwierigkeitsgrad und Ausführung sind für die Note ausschlaggebend.

Sehr gut	5-teilige Kür 5 A-Teile
Gut	5-teilige Kür, 4 A-Teile
Befriedigend	5-teilige Kür, 3 A-Teile
Genügend	5t-eilige Kür, 2 A-Teile

Fällt die Übung nicht zur Zufriedenheit aus, kann sie einmal wiederholt werden. Auf jedem Gerät muss die Übung positiv abgeschlossen werden. Die Zusammenstellung der Übungen muss von der Lehrkraft im Vorfeld bekannt gegeben werden.

### RECK

#### A-TEILE:

- Laufkippe
- Spreizkippe AB/AUF
- Hüft US vl vw
- Felg US rl vw
- Rückfallkippe
- Schwung-Stemme
- Kippe (HR)
- Grätsch Umschwung/ Abgang
- US ½ Dr (HR)
- Spreizkippe
- Salto rw

## B-TEILE:

- Mühlwelle
- Hocke
- Hüft AS
- Knieab-aufschwung
- Felg UM/US
- Sitzwelle
- Grätsch US

## **BODEN**

### A-TEILE:

- Überschlag vw
- Überschlag rw
- Salto vw
- Salto rw
- Rolle rw in Handstand
- Salto sw
- Handstand-1/1Drehung
- Auerbach (Rodeo)
- Salto- 1/1 Schraube

### B-TEILE

- Rolle vw/rw
- Handstand abrollen
- Rolle vw in Handstand
- Rad li od re
- Hopser Rad
- Radwende
- Rolle/rw fl. HS
- Strecksprung 1/1 Drehung

## **BARREN**

### A-TEILE:

- Ellhangkippe
- Schwung Stemm vw
- OA Kippe
- OA St. aus Schw
- Kreis Hocke
- Salto Abgang
- Rolle rw
- Rückfallkippe
- Unterschwung in den Oberarmhang

### B-TEILE

- OA Stand
- Schwungstemme rw
- Rolle vw
- Hohe Wende
- Kehre  $\frac{1}{2}$  Drehung
- 2x hohes Schwingen
- OA Kippe in Grätschsitz

## **SPRUNG**

### A-TEILE:

- Radwende lang
- ÜS lang ÜS  $\frac{1}{2}$  Dr.

### B-TEILE:

- Hocke lang
- ÜS quer