

Fähigkeitstest - Turnen - Bewertungshilfen

1	Rolle vorwärts	Flüssige Rollbewegung mit gestreckten Beinen (runder Rücken), Aufstehen ohne Handabdruck mit geschlossenen Beinen
2	Rolle rückwärts	hoher und sicherer Stütz über den Kopf; Landung auf den Füßen
3	Standwaage	Spielbein über der Waagerechten; Schulter nicht unter Hüfthöhe; Arme in seithalte; Kopf hoch in Bewegungsrichtung; 2 Sek. Haltezeit
4	Strecksprung mit 1/2 Drehung	Sprunghöhe; Körperspannung; 180grad ; keine seitliche Abweichung des Körpers
5	Sprungrolle (Flugrolle)	beidbeiniger Absprung; Sprunghöhe; deutliche Flugphase; kontrolliertes Abrollen, mit spätem Anfersen, kein Anziehen der Beine an die Brust; Aufstehen ohne Handabdruck mit geschlossenen Beinen
6	Aus dem Hockstand in den Kopfstand	Ohne Knieaufsatz aus dem Hockstand; Ziel: Kopfstandposition (kurzes Fixieren); kein Hohlkreuz; kontrolliertes Abrollen, mit spätem Anfersen, kein Anziehen der Beine an die Brust; Aufstehen ohne Handabdruck mit geschlossenen Beinen

"Sehr gut"	"Gut"	"Befriedigend"	"Ausreichend"	"Mangelhaft"
Ausgezeichnete Gesamtleistung	Gute Gesamtleistung	Zufriedenstellende Gesamtleistung	Noch ausreichende Gesamtleistung	Nicht ausreichende Gesamtleistung
rhythmische und dynamische Ausführung (fließend)	kleine Störungen im Rhythmus	Störungen im Rhythmus, wenig Dynamik	deutliche Störungen im Rhythmus, keine Dynamik	häufige Störungen im Rhythmus (kein Bewegungsfluss erkennbar, Elemente wirken „abgehackt“)
so gut wie keine Haltungsfehler	leichte Haltungsfehler	mehrere leichte und teilweise auch deutliche Haltungsfehler	deutliche Haltungsfehler	grobe Haltungsfehler
so gut wie keine technischen Mängel	geringe technische Mängel	mit technischen Mängeln	deutliche technische Mängel (Elemente nur in Grobform)	grobe technische Mängel
so gut wie keine Mängel im Bewegungsablauf	teilweise Mängel im Bewegungsablauf (z. B. kurze Unterbrechung, Sturz vom Schwebebalken oder Zwischenschwung) Achtung: ist der Gesamteindruck sehr gut, kann trotz Sturz vom Schwebebalken oder Zwischenschwung die Übung noch mit sehr gut bewertet werden.	Mängel im Bewegungsablauf	deutliche Mängel im Bewegungsablauf, Übungsablauf noch erkennbar	grobe Mängel im Bewegungsablauf, Übungsablauf nur in Ansätzen erkennbar