

Das Deutsche Sportabzeichen

-TURNEN-



Das Sportabzeichen in der Schule



Allgemeine Infos

- Turnaufgaben gibt es in den Bereichen Schnelligkeit, Kraft und Koordination.
- Die Aufgaben für Bronze und Silber bilden die Vorübungen für die Aufgabe in Gold.

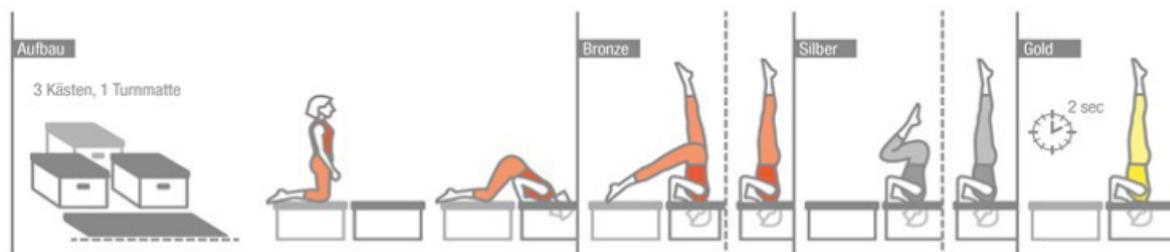
Bewertung

- Es sollen keine turnspezifischen Bewertungskriterien angewendet werden.
- Die Grobform der Bewegung soll erkennbar sein.
- Die Übung gilt entweder als „geschafft“ oder als „nicht geschafft“.
- Als erfolgreich absolviert gilt die Übung, wenn die Hauptphase der Bewegung richtig ausgeführt ist.
- Hilfestellungen sind nicht erlaubt.
- Sicherheitsstellungen sind jederzeit erlaubt.

Turn-Aufgaben im Bereich Kraft

Schulterstand (2.6.1)

6 – 7 Jahre

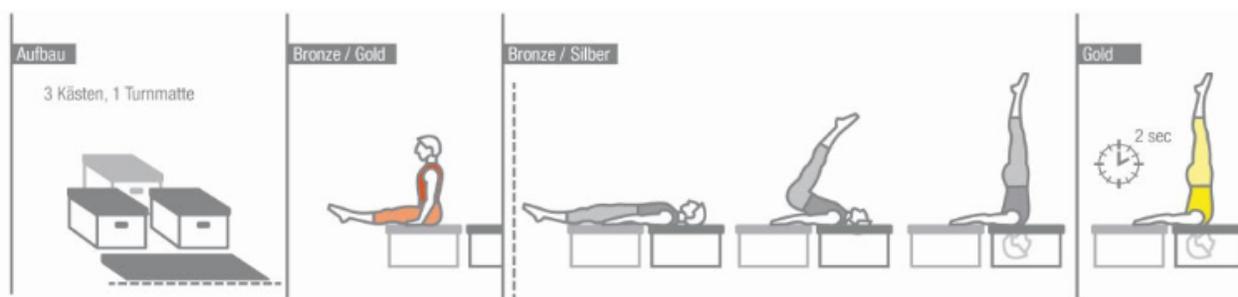


 Bronze	Aus dem Kniestand auf dem ersten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Schulterstand mit Stütz der Hände und Aufschwingen der Beine nacheinander ausgeführt (Anlage steht frei im Raum).
 Silber	Aus dem Kniestand auf dem ersten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Schulterstand mit Stütz der Hände und Anheben und Strecken der Beine ausgeführt (Anlage steht frei im Raum).
 Gold	Aus dem Kniestand auf dem ersten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Schulterstand mit Stütz der Hände (Beine beliebig) ausgeführt (Anlage steht frei im Raum) und die gestreckte Endposition 2 Sekunden gehalten.

Turn-Aufgaben im Bereich Kraft

Kerze/Nackenstand (2.6.2)

8 – 9 Jahre

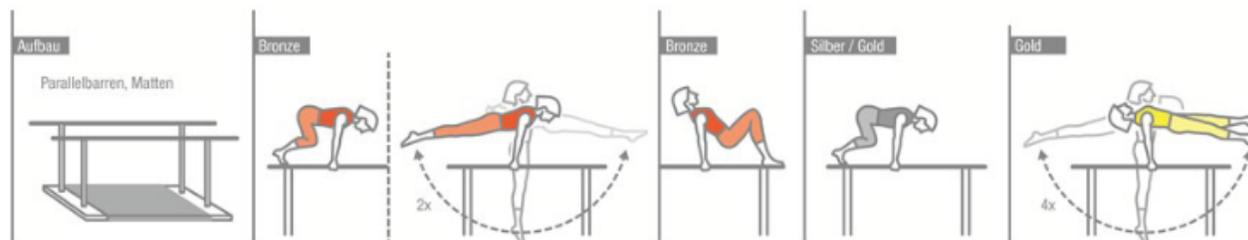


 Bronze	Aus dem Sitz auf dem Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Nackenstand mit Stabilisierung durch die aufgelegten gestreckten Arme ausgeführt (Anlage steht frei im Raum).
 Silber	Aus der Rückenlage wird an den beiden dahinter parallel gestellten Kästen ein Nackenstand mit Stabilisierung durch die aufgelegten gestreckten Arme ausgeführt (Anlage steht frei im Raum).
 Gold	Ausgangsposition ist frei wählbar. An den beiden parallel gestellten Kästen wird ein Nackenstand mit Stabilisierung durch die aufgelegten gestreckten Arme ausgeführt (Anlage steht frei im Raum) und die Endposition 2 Sekunden gehalten.

Turn-Aufgaben im Bereich Kraft

10 – 11 Jahre

Stützschwinger (2.6.3)

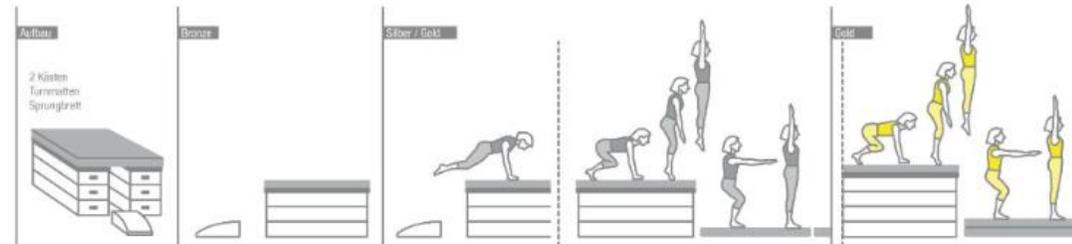


Bronze	Aus dem Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren zweimal vor- und zurückschwingen, nach dem zweiten Vorschwung Landung im Vierfüßlerstand rücklings auf dem Barren.
Silber	Aus dem Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren viermal vor- und zurückschwingen. Die Aufgabe endet im Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren.
Gold	Aus dem Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren viermal vor- und zurückschwingen mit Grätschen und Schließen der Beine über dem Holm im Vorschwung. Die Aufgabe endet im Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren.

Turn-Aufgaben im Bereich Schnelligkeit

Sprunghocke als Stützsprung (3.4.1)

6 – 7 Jahre

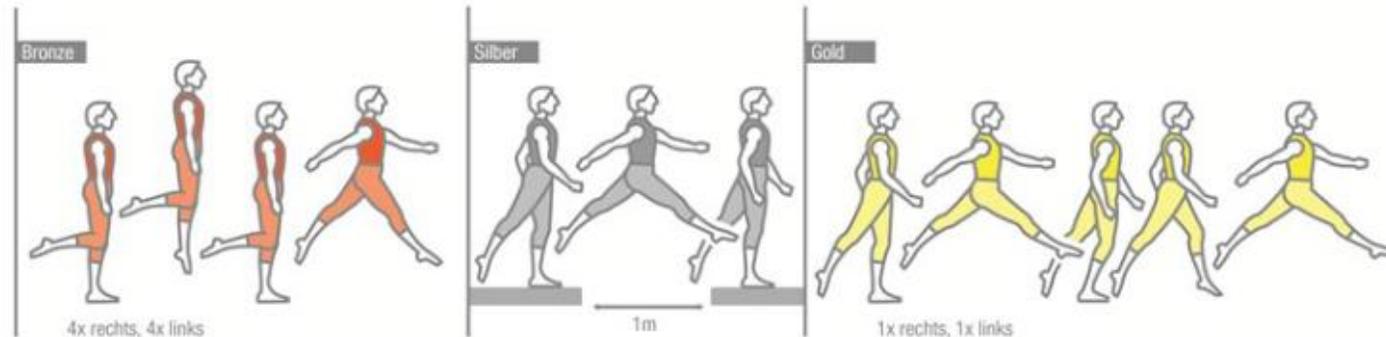


Bronze	Aus dem Anlauf beidbeiniger Absprung von einem Sprungbrett (nur ein Brettkontakt) und Landung (beliebig) auf einem ca. hüfthohen Mattenberg.
Silber	Aufhocken mit Stütz der Hände und Streck sprung auf die Landematte. Zwei dreiteilige Kästen werden längs parallel gestellt und mit einer dünnen Turnmatte abgedeckt, vor der entstandenen Kastengasse liegt ein Sprungbrett, hinter den Kästen zwei doppelt gelegte Turnmatten (also insgesamt vier!). Der Stützsprung endet mit dem Aufhocken auf dieses Gerät. Danach folgt ein Streck sprung vom Sprunggerät auf die dahinter liegende Landematte, so dass sich die Prüfungsleistung aus zwei Teilen zusammensetzt: Aufhocken (1) und Streck sprung mit Landung auf der Matte (2) hinter dem Sprunggerät.
Gold	Aufhocken mit Stütz der Hände und Streck sprung auf die Landematte. Zwei vierteilige Kästen werden längs parallel gestellt und mit einer dünnen Turnmatte abgedeckt, vor der entstandenen Kastengasse liegt ein Sprungbrett, hinter den Kästen zwei doppelt gelegte Turnmatten (also insgesamt vier!). Der Stützsprung endet mit dem Aufhocken auf dieses Gerät. Danach folgt ein Streck sprung vom Sprunggerät auf die dahinter liegende Landematte, so dass sich die Prüfungsleistung aus zwei Teilen zusammensetzt: Aufhocken (1) und Streck sprung mit Landung auf der Matte (2) hinter dem Sprunggerät.

Turn-Aufgaben im Bereich Schnelligkeit

Schrittsprung (3.4.2)

8 – 9 Jahre

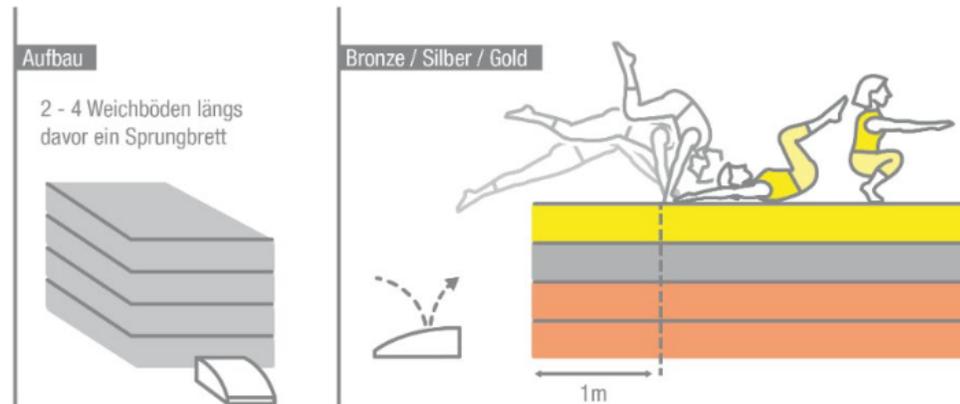


 Bronze	Stepphops links und rechts im Wechsel, viermal links, viermal rechts.
 Silber	Aus dem Anlauf Schrittsprung über eine Mattenlücke (1 m).
 Gold	Aus drei Schritten Anlauf Schrittsprung, Schritt, Schrittsprung. Wiederholen mit der anderen Seite.

Turn-Aufgaben im Bereich Schnelligkeit

10 – 11 Jahre

Sprungrolle (3.4.3)

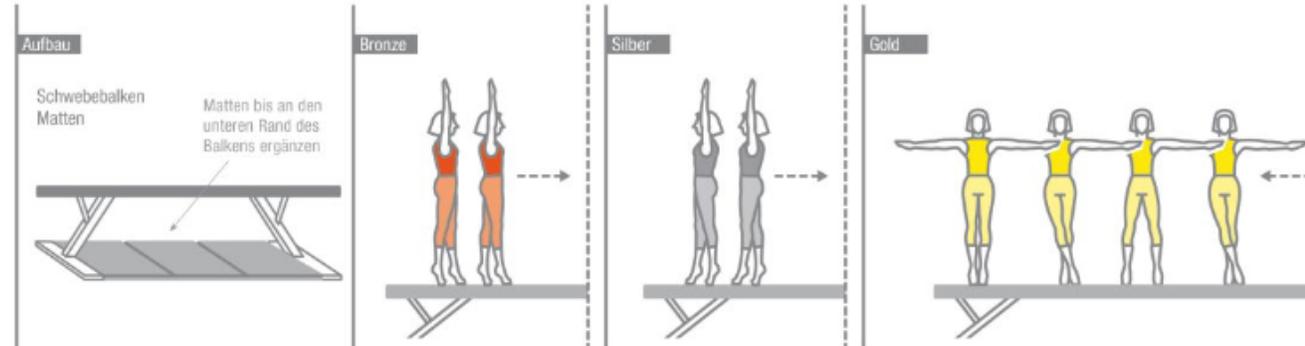


 Bronze	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung vom Sprungbrett Sprungrolle auf zwei übereinander gelegte Weichbodenmatten in den abschließenden Stand auf dem Mattenberg, die Griffposition sollte mindestens einen Meter hinter der dem Sprungbrett zugewandten Mattenkante sein.
 Silber	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung vom Sprungbrett Sprungrolle auf drei übereinander gelegte Weichbodenmatten in den abschließenden Stand auf dem Mattenberg, die Griffposition sollte mindestens einen Meter hinter der dem Sprungbrett zugewandten Mattenkante sein.
 Gold	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung vom Sprungbrett Sprungrolle auf vier übereinander gelegte Weichbodenmatten in den abschließenden Stand auf dem Mattenberg, die Griffposition sollte mindestens einen Meter hinter der dem Sprungbrett zugewandten Mattenkante sein.

Turn-Aufgaben im Bereich Koordination

Gehen auf dem Schwebebalken (4.7.1)

6 – 7 Jahre

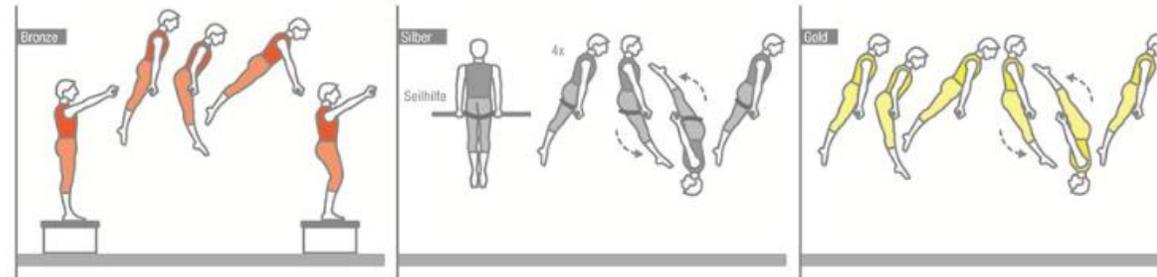


 Bronze	Zügiges Gehen auf den Fußballen mit gestreckten Armen an den Ohren über den Schwebebalken.
 Silber	Rückwärts Gehen über den Schwebebalken.
 Gold	Seitwärts Gehen mit Übertreten eines Beines bis zur Balkenmitte, dann - ohne Änderung der Blickrichtung - mit gleicher Aufgabenstellung wieder zurück.

Turn-Aufgaben im Bereich Koordination

8 – 9 Jahre

Hüftumschwung (4.7.2)

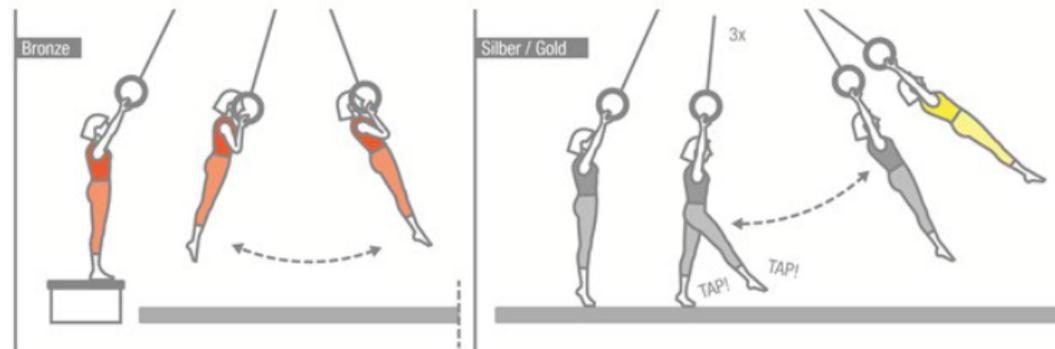


 Bronze	Von einem kleinen Kasten mit gestreckten Armen in den Stütz am schulterhohen Reck springen, Beine aktiv nach vorn bringen, Rückschwung und Landung auf dem kleinen Kasten mit sofortigem Absprung in den Stütz etc. viermal in den Stütz springen.
 Silber	Aus dem Stütz am Reck vier direkt hintereinander ausgeführte Hüftumschwünge mit Seilhilfe (für die Seilhilfe wird ein Sprungseil zwischen Hand und Körper über die Reckstange gehängt, beide Seilenden werden zusammen eng unterhalb des Gesäßes durchgeführt und an der anderen Seite zwischen dem Körper und der anderen Stützhand wieder befestigt).
 Gold	Aus dem Stütz am Reck Rückschwung und Hüftumschwung ggf. mit Sicherheitsstellung (siehe 6.2.6 Sicherheitshinweis).

Turn-Aufgaben im Bereich Koordination

Schwingen an den Ringen (4.7.3)

10 – 11 Jahre



 Bronze	Die Ringe sind reichhoch. Aus dem Stand auf einem kleinen Kasten (Arme und Ringe bilden eine Gerade) mit gestreckten Armen abspringen und Arme anziehen (der restliche Körper ist gestreckt, der Blick ist durch die Ringe gerichtet), in dieser Position vorpendeln, rückpendeln, vorpendeln und am Ende des Rückpendelns Arme strecken und landen.
 Silber	Die Ringe sind reichhoch. Schwingen (drei Vor- und Rückschwünge) an den Ringen mit rhythmischem Abstoßen am Boden (zwei Kontakte sowohl im Vor- als auch im Rückschwung).
 Gold	Die Ringe sind reichhoch. Schwingen (drei Vor- und Rückschwünge) an den Ringen mit rhythmischem Abstoßen am Boden (zwei Kontakte sowohl im Vor- als auch im Rückschwung) und deutlichem Höhengewinn.