

Musterübungen

Schulsporttag

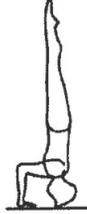
Geräteturnen

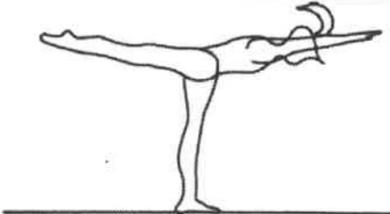
Allgemeines

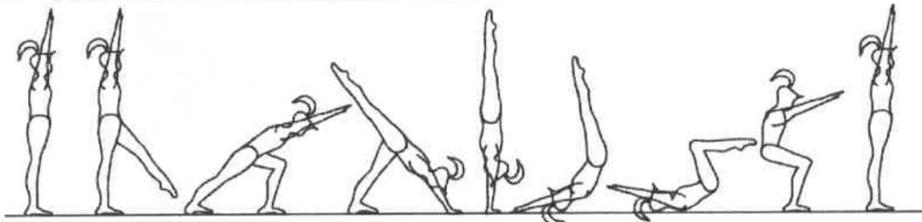
- Eine Gruppe besteht aus 3 - 4 Schülerinnen und Schülern (gemischte Teams sind möglich)
- Jeder Teilnehmer muss an mindestens 4 Geräten turnen.
 - Boden
 - Schaukelringe
 - Sprung
 - Barren oder Stufenbarren
 - Reck
- Eine Übung besteht aus 4 Elementen der Schwierigkeit 4-7 ([Tabelle STV](#)). Auf den nächsten Folien sind einzelne Elemente davon aufgelistet (unvollständig). B-Teile können geturnt werden und werden gewertet, zählen aber nicht zu den 4 Elementen.
- Am Sprung werden 2 Sprünge gezeigt, der bessere kommt in die Wertung.
- Pro Turner oder Turnerin zählen die besten 4 Noten.
- Die Endnoten der 3 besten Turnerinnen oder Turner kommen in die Wertung.
- Der kantonale Schulsporttag gilt als Qualifikation für den Schweizerischen Schulsporttag.
- Kosten: 20.- pro Team, bitte bar am Wettkampf bezahlen.

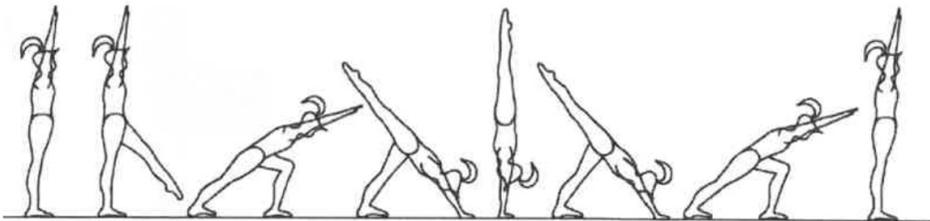
Boden

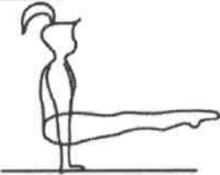
- Auswahl von 4 Elementen
- Beliebige Reihenfolge möglich
- Länge Bodenbahn: 12 Meter

10103	Kopfstand -- Appui renv. sur la tête --
4	 A simple line drawing of a person performing a handstand. The person is inverted, with their feet tucked together and resting on their hands. The body is straight and vertical.

10401	Standwaage vl. -- oder Standwaage sl. -- Balance fac. -- ou bal. lat. --
5	 A simple line drawing of a person performing a side balance. The person is standing on one leg, with the other leg extended horizontally to the side. The arms are also extended horizontally, one forward and one back, to maintain balance.

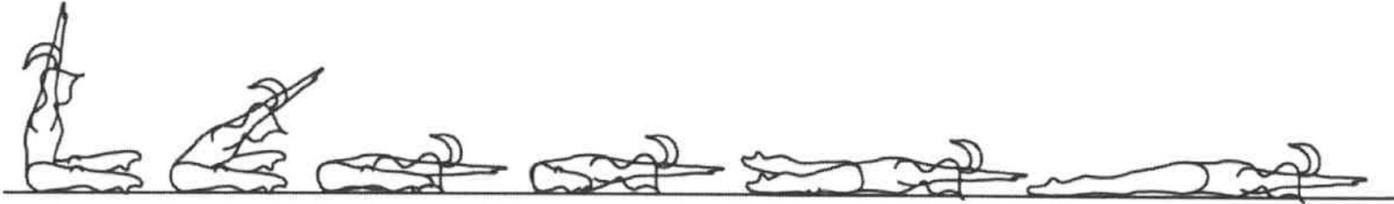
10106	Hochschwingen zum Hstand und abrollen oder abrollen zum Stand oder Grätschstand S'établir à l'appui renv. et rouler en avant à la station ou à la stat. j. écartées
4	

10108	Hochschwingen zum Hstand und zurück S'établir à l'appui renv. et retour à la station
4	

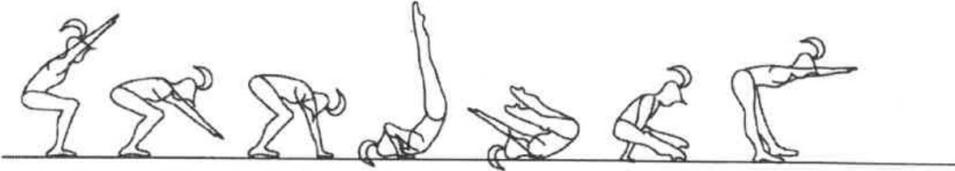
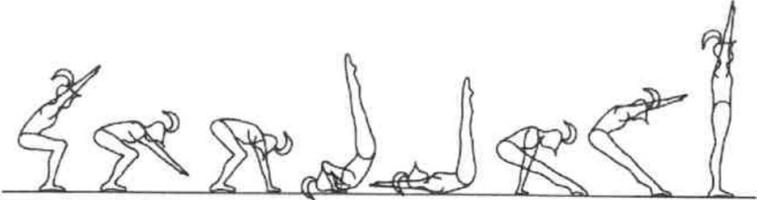
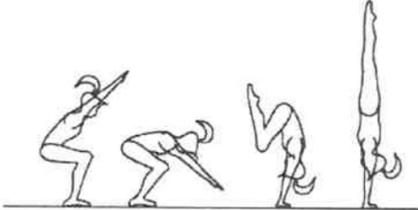
10208	Winkelstütz -- Equerre --
5	

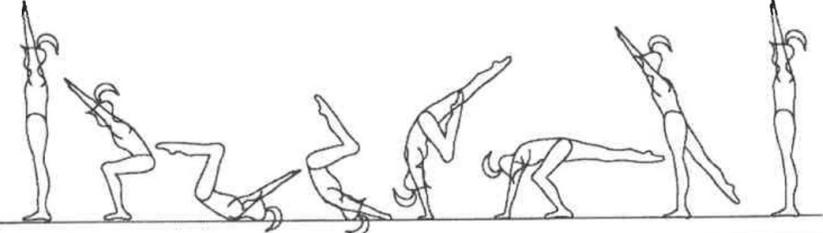
10209	Grätschwinkelstütz -- Equerre écarté --
5	

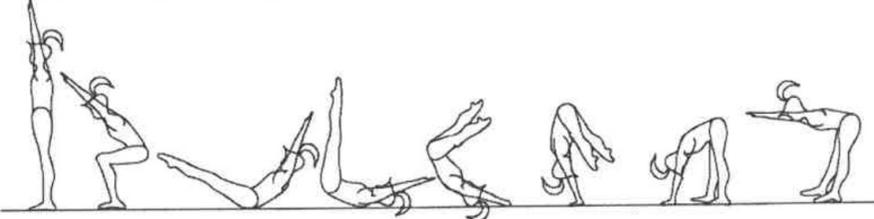
10301	Querspogat -- Grand écart transv. --
5	

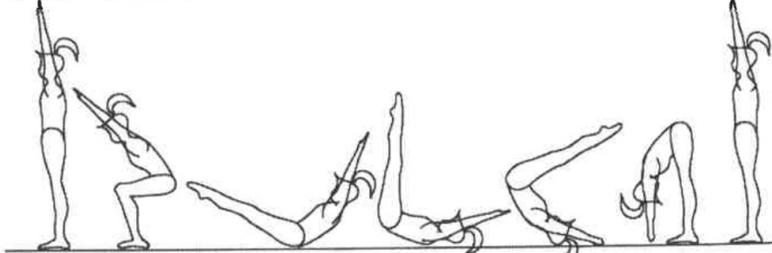
10302	Durchschwimmen De la position assise, jambes écartées, s'abaisser à l'écrasement et passer par le grand écart lat. à la position couchée ventrale
6	

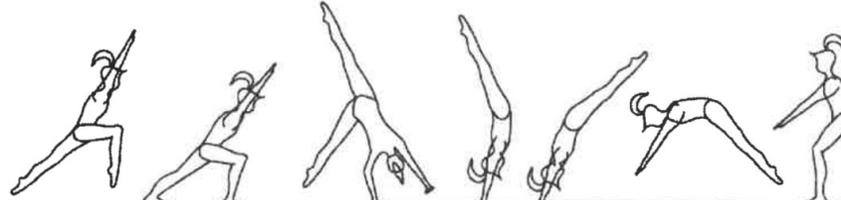
10303	Seitspogat -- Grand écart lat. --
6	

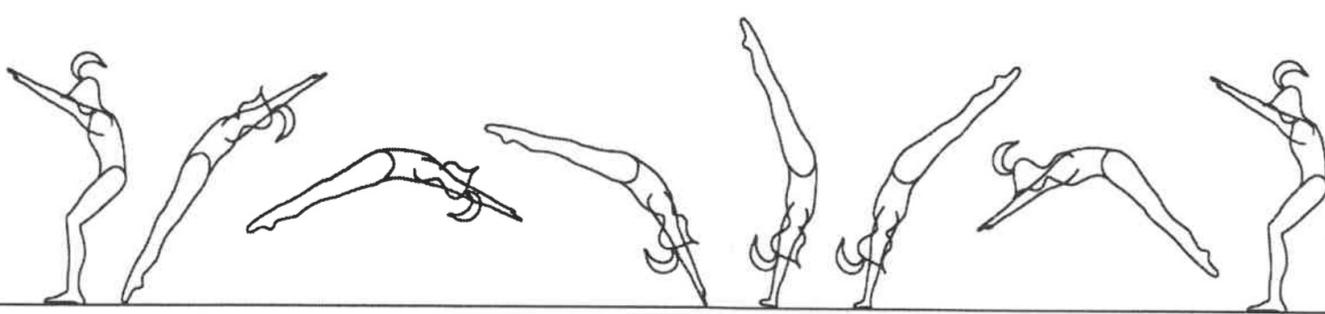
10604	Rolle vw. zum Grätschstand Roulé en av. j. td. écartées ou serrées à la stat.
4	
10605	Rolle vw. mit gestr. Beinen zum Stand Roulé en av. j. td. serrées à la stat.
5	
10606	Aufrollen zum Hstand Beinhaltung geh./gegr. De la position accroupie, s'élever à l'appui renversé jambes fléchies ou écartées
5	

10621	Rolle rw. auf ein Bein Roulé en arr. sur une j. à la station
4	

10622	Rolle rw. zum Grätschstand Roulé en arr. à la stat. j. écartées
4	

10623	Rolle rw. mit gestr. Beinen Roulé en arr. avec j. tendues à la station
4	

10908	Rondat (Radwende) Rondade
5	

11016	Flic-Flac Flic-Flac (renv. en arr.)
7	

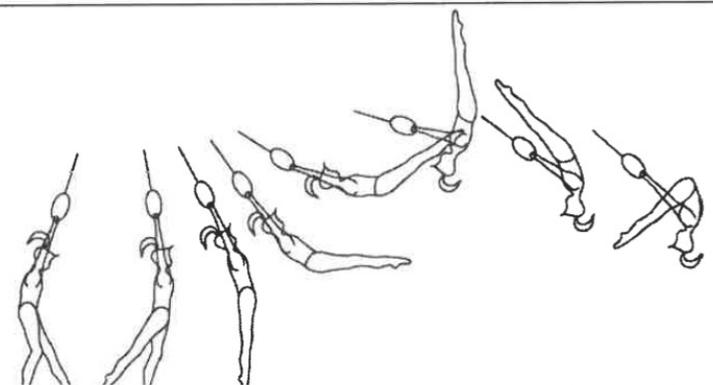
11001	Überschlag vw. ein- oder beidarmig Renv. en av. sur un ou deux bras
7	

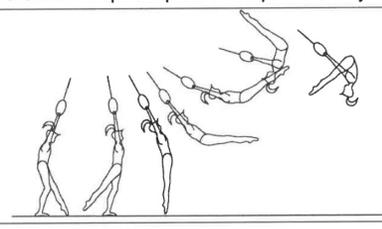
Zwei mögliche Übungen

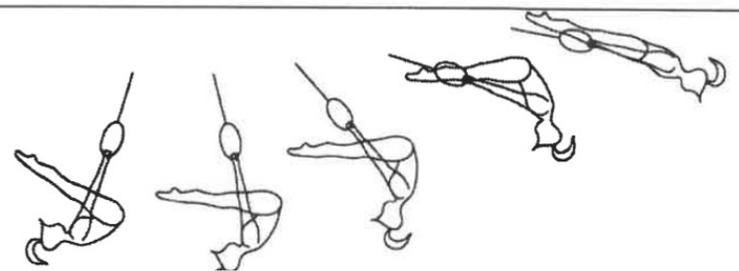
- Winkelstütz --
- Handstand abrollen
- Rolle vw. zum Grätschstand
- Kopfstand --
- Standwaage
- Rolle rw. mit gestr. Armen
- Rondat
- Spagat --

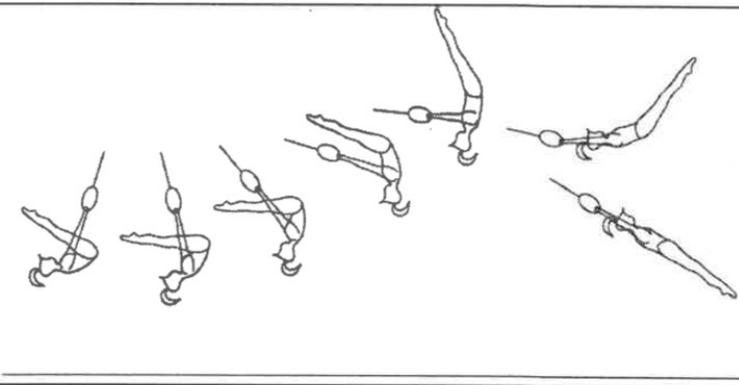
Schaukelringe

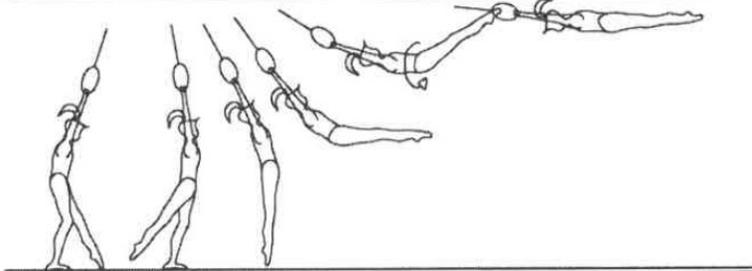
- Auswahl von 4 Elementen
- Anstossen und Anfangsschwünge möglich
- Anzahl Leer- und Zwischenschwünge frei
- Abgang zwingend nötig

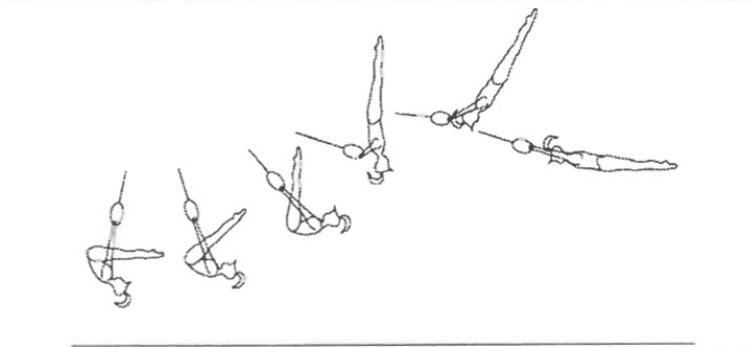
20202	Vschkl. und heben des gestr. Körpers zum Sturzhang geb. Bal. en av. et s'élever corps td. à la susp. mi-renv.
5	

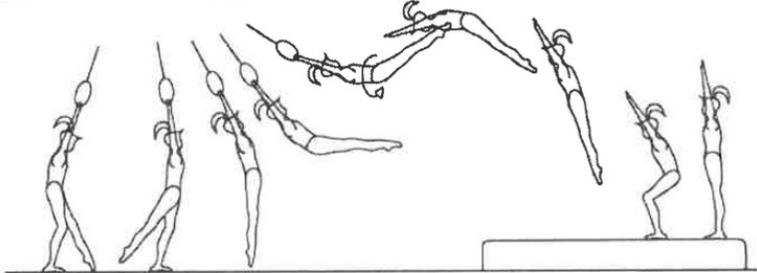
20201	Vschkl. und heben des geb. Körpers zum Sturzhang geb./gegr. Bal. en av. et s'élever corps carpé à la susp. mi-renv. j. écartées ou serrées
4 ab 2021 B	

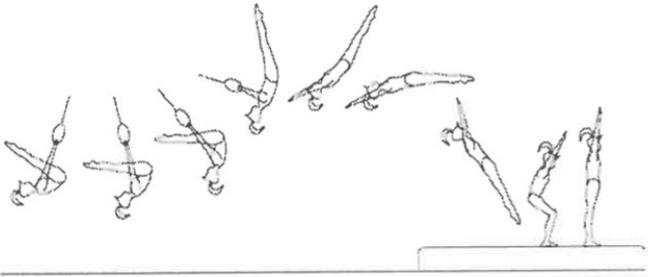
20301	Schkl. im Sturzhang, öffnen zum Strecksturzhang Bal. en susp. mi-renv., ouvrir à la pos. renv. td.
5	

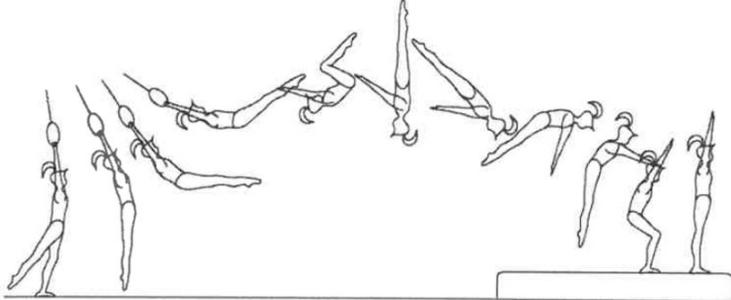
20304	Vschkl. im Sturzhang geb./gegr. und senken zum Hang Bal. en susp. mi-renv. en av. j. serrées ou écartées et s'abaisser à la susp.
4	

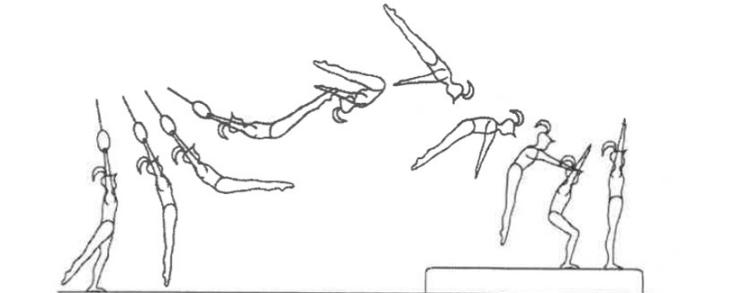
20101	Vschklin. mit 1/2 Dr. Bal. en av. avec 1/2 tour
4	

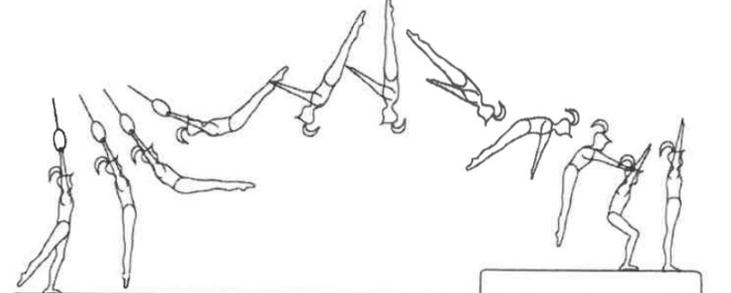
20702	Auskugeln aus dem Rschklin. im Sturzhang De la pos. mi-renv., dislocation en arr. dans le bal. en arr.
5	

20102	<p>Vschkn. mit 1/2 Dr. zum Nsprg. Bal. en av. avec 1/2 tour et sauter à la stat.</p>
4	

20602	<p>Vschkn. im Sturzhang und Kippe vw. zum Nsprg. Bal. en susp. mi-renv. en av. et bascule av. pour sauter à la stat.</p>
5	

20801	Vschkn. und Salto rw. geh. zum Nsprg. Bal. en av. et salto en arr. groupé à la stat.
6	

20802	Vschkn. und Salto rw. geb. zum Nsprg. (oder geb. mit gegr. Beinen) Bal. en av. et salto en arr. carpé à la stat. (ou carpé j. écartées)
6	

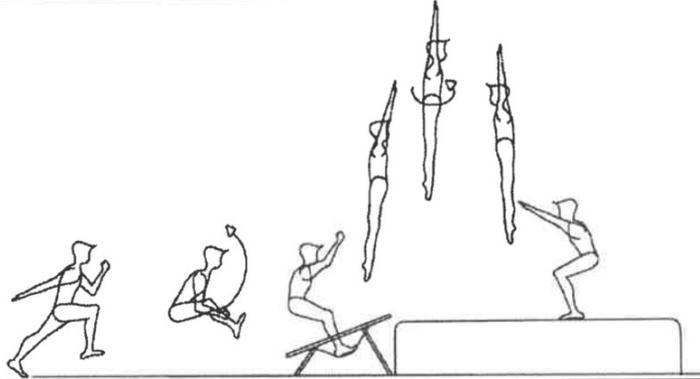
20803	Vschkn. und Salto rw. gestr. zum Nsprg. Bal. en av. et salto en arr. td. à la stat.
7	

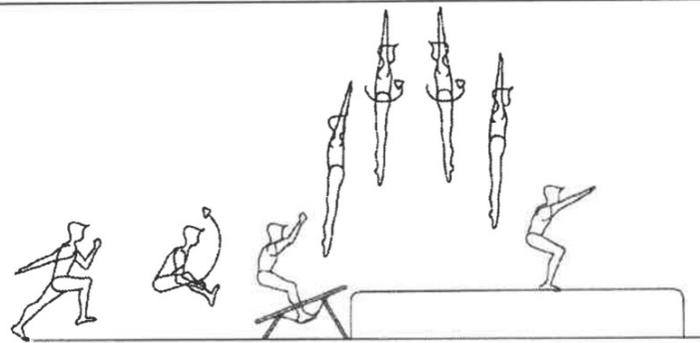
Zwei mögliche Übungen

- 3x schwingen (Basis)
 - Vschwg: Geb. in Sturzhang
 - Rschwg: Strecksturzhang
 - Vschwg: Abschwingen
 - Rschwg: Leerschwingung
 - Vschwg: $\frac{1}{2}$ Drehung
 - Vschwg: $\frac{1}{2}$ Drehung zum Niedersprung
- Anstossen
 - Vschwg: Gestr. in Sturzhang
 - Rschwg: Strecksturzhang
 - Vschwg: Abschwingen
 - Rschwg: Leerschwingung
 - Vschwg: $\frac{1}{2}$ Drehung zum Niedersprung oder Salto

Sprung

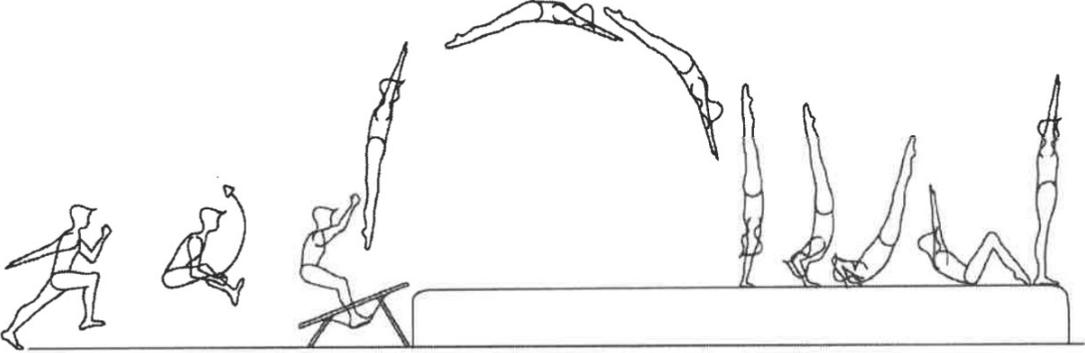
- 2 verschiedene Sprünge
- besserer Sprung kommt in die Wertung

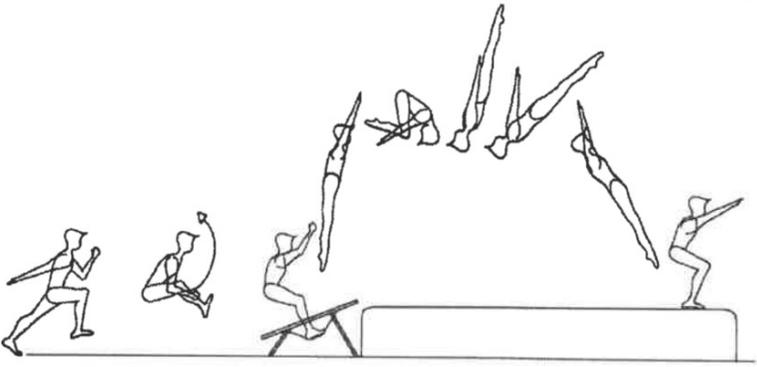
30102	Strecksprung mit 1/2 Dr. Saut en extension avec 1/2 tour
4	

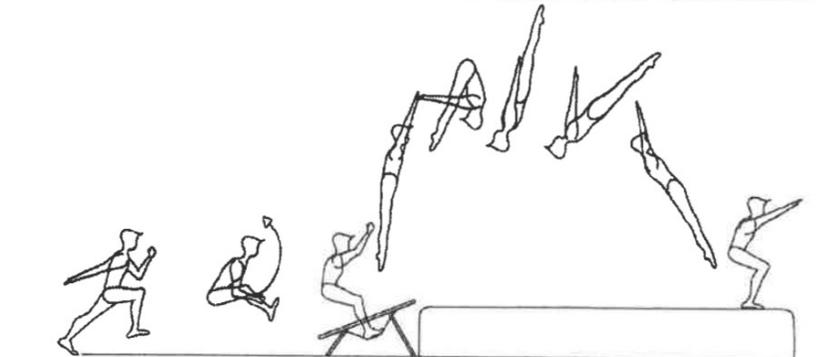
30103	Strecksprung mit 1/1 Dr. Saut en extension avec 1/1 tour
6	

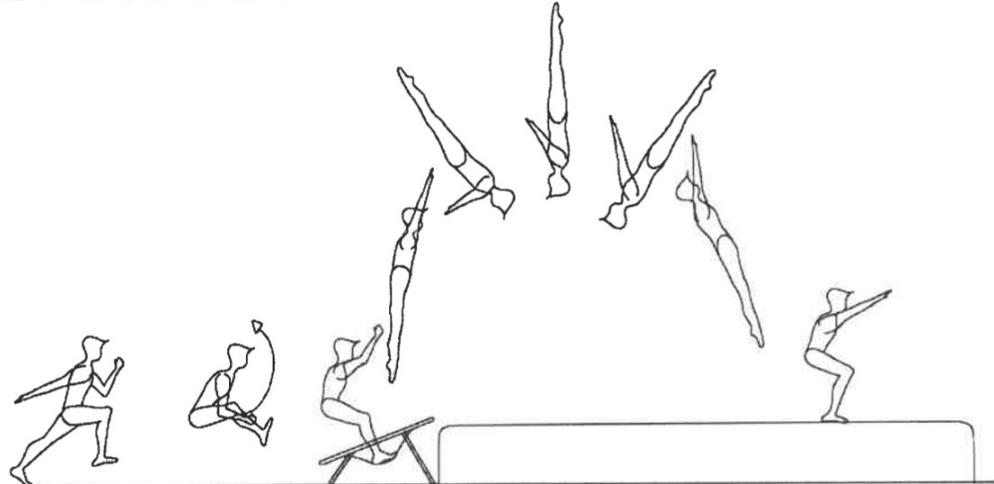
30106	Grätschwinkelsprung Saut écart carpé
4	

30108	Bücksprung Saut carpé
5	

30201	Sprungrolle Saut roulé en av.
4	

30301	Salto vw. geh. Salto en av. groupé
5	

30303	Salto vw. geb. oder Salto vw. geb. mit gegr. Beinen Salto en av. carpé j. écartées ou serrées
6	

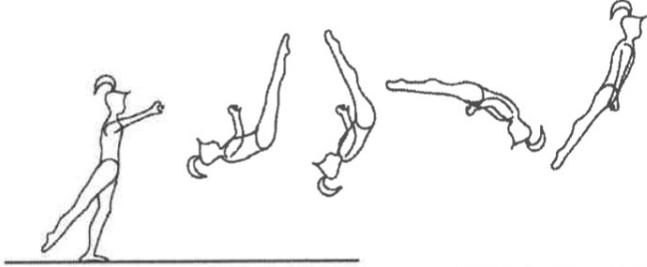
30305	Salto vw. gestr. Salto en av. td.
6	

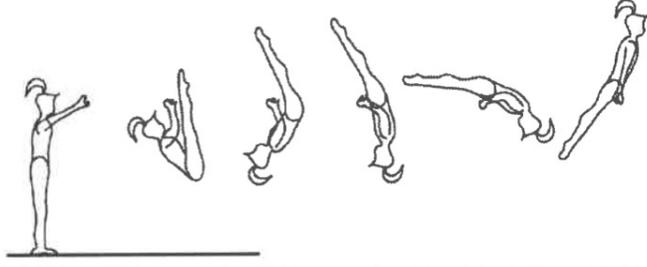
Zwei mögliche Übungen

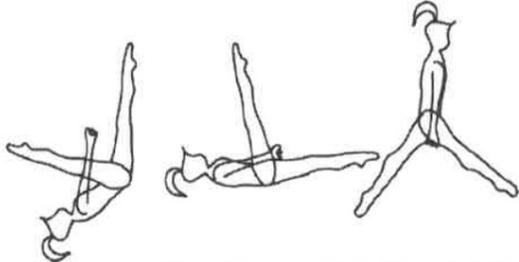
- 1. Sprung:
Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung
- 2. Sprung:
Grätschwinkelsprung
- 1. Sprung:
Salto gehockt
- 2. Sprung:
Salto gebückt

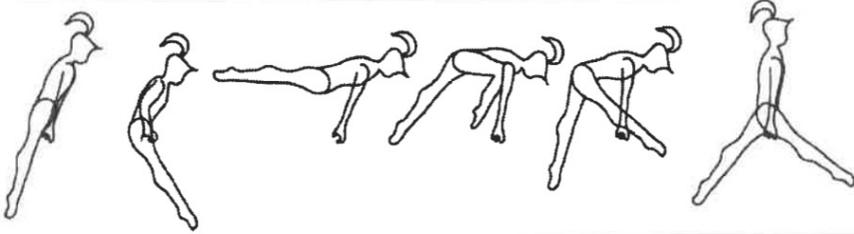
Reck

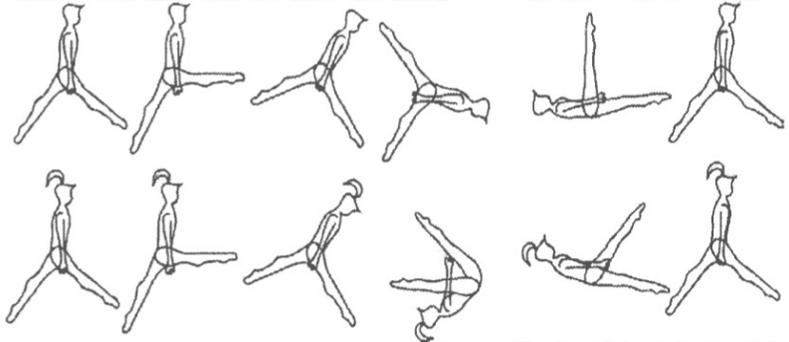
- Auswahl von 4 Elementen
- Abgang zwingend nötig

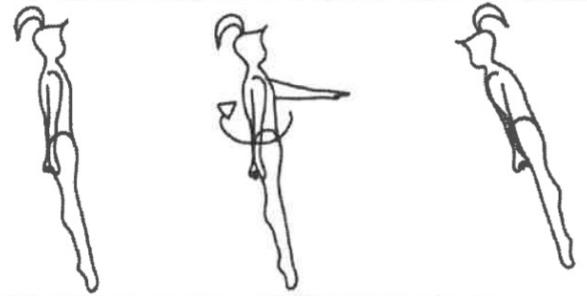
40219	Seitstand vl. Felgaufschwung De la stat. fac. s'étab en av. en tournant en arr. à l'appui (avec élan)
4	

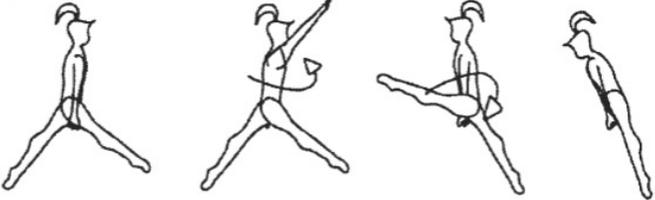
40220	Seitstand vl. Felgaufzug De la stat. fac. s'étab en av. en tournant en arr. à l'appui (sans élan)
4	

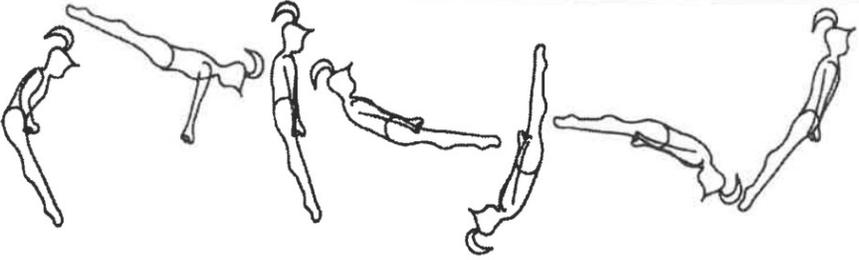
40501	Mühlaufschwung vw. (Ausgangstellung frei) S'étab. en av. au siège écart transv. (uniquement montée, départ libre)
5	

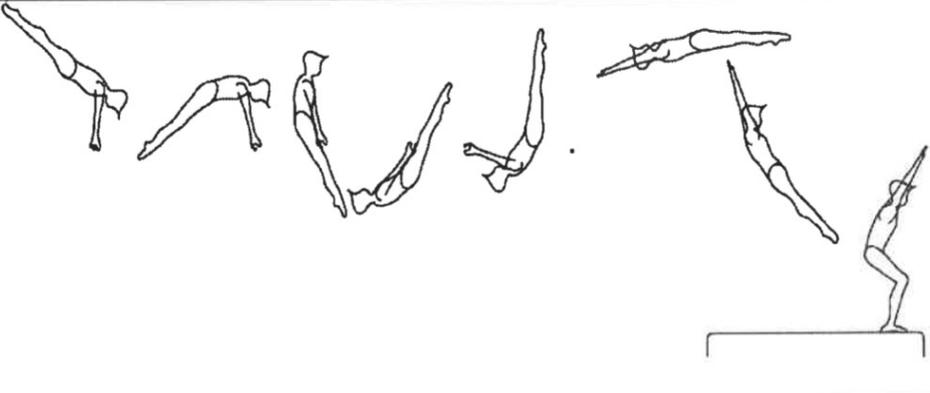
40102	Stütz vl., durchhocken zum Spreizsit De l'appui facial, passer une j. entre les b. au siège écart transv.
5	

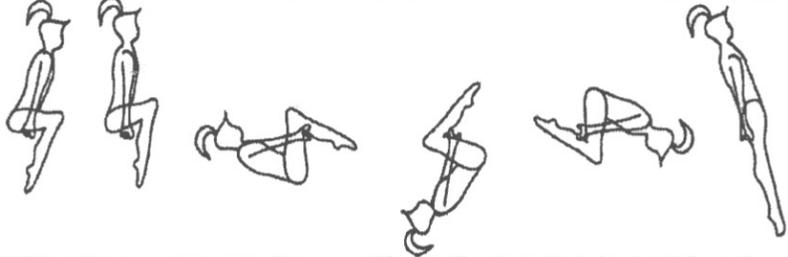
40408	Mühlumschwung vw. Du siège écart transv. en prises palm.: élan circulaire en av. (soleil)
4	

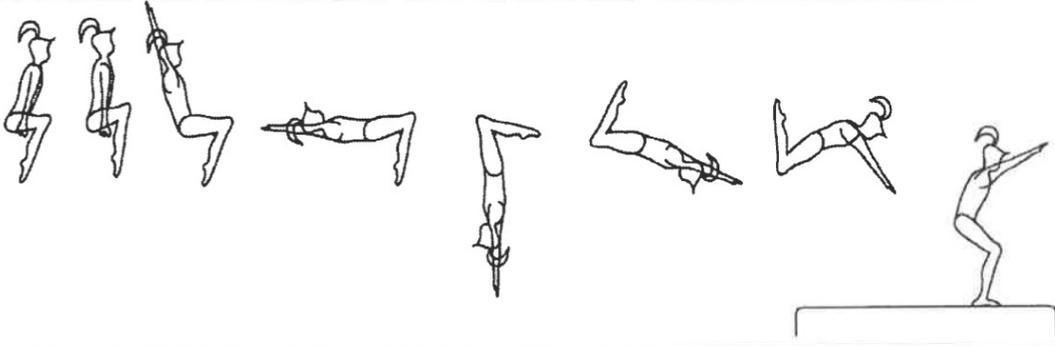
40106	Stütz rl. oder vl., 1/2 Dr. zum Stütz vl. oder rl. De l'appui dors. ou fac., 1/2 tour à l'appui fac. ou dors.
5	

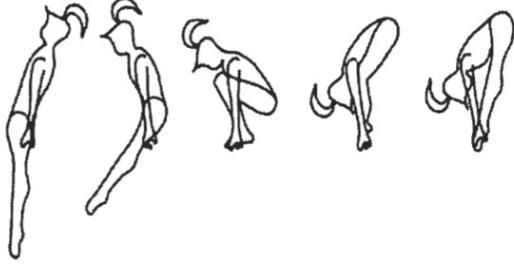
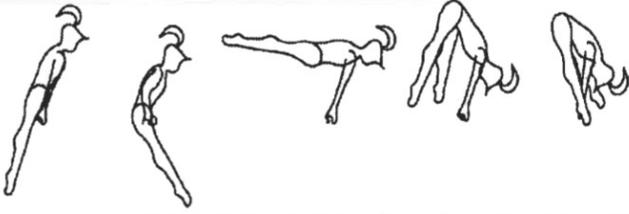
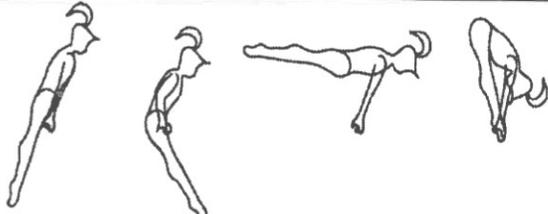
40105	Spreizsitze, 1/2 Dr. zum Stütz Du siège écart transv. 1/2 tour à l'appui facial
B	

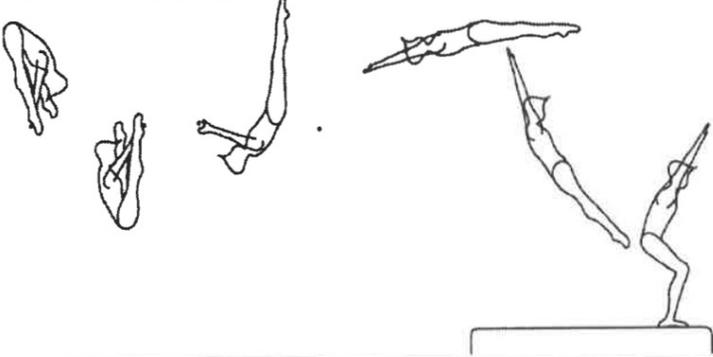
40204	Felge rw. Tour d'appui en arr.
4	

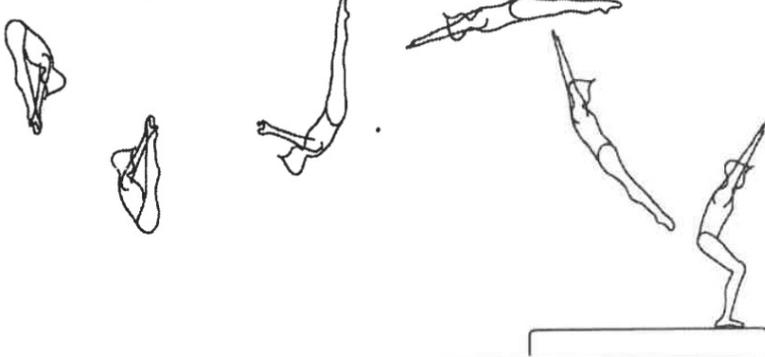
40304	Aus Stütz: Unterschwingung zum Nsprg. De l'appui: élaner en av. par-dessous la barre à la stat. (sortie filée)
4	

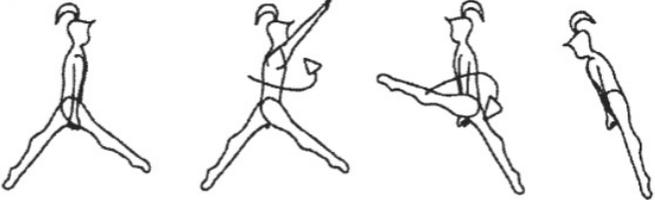
40404	Sitzumschwung rw. oder Grätschsitumschwung rw. Elan circulaire assis en arr. j. serrées ou écartées
5	 <p>The diagram illustrates the sequence of movements for a seated circular swing. It starts with two standing positions: one with legs together and one with legs apart. The sequence then shows the gymnast falling back into a horizontal position, performing a backflip, and finally landing in a standing position with arms raised.</p>

40407	Umschwung rw. im freien Kniehang zum Nsprg. (Napoleon) Elan circulaire assis libre en arr. et sortie à la stat. (Napoléon)
5	 <p>The diagram illustrates the sequence of movements for a free hanging circular swing with a Napoleon exit. It starts with two standing positions: one with legs together and one with legs apart. The gymnast then falls back into a horizontal position, performs a backflip, and lands in a standing position with arms raised on a platform.</p>

40113	<p>Stütz vl., aufhocken zum Stand De l'appui facial, prise d'élan et venir corps groupé en fermeture carpée sur la barre</p>
4	
40114	<p>Stütz rl., aufhocken zum Stand De l'appui dorsal, venir corps groupé en fermeture carpée sur la barre</p>
4	
40115	<p>Stütz vl., aufgrätschen zum Stand De l'appui facial, prise d'élan et venir en fermeture carpée écartée sur la barre</p>
5	
40116	<p>Stütz vl., aufbücken zum Stand De l'appui facial, prise d'élan et venir en fermeture carpée sur la barre</p>
5	

40309	<p>Grätschunterschwingung zum Nsprg. De la fermeture carpée écartée les pieds sur la barre: élaner en av. par-dessous la barre à la stat.</p>
5	

40311	<p>Bückunterschwingung zum Nsprg. De la fermeture carpée les pieds sur la barre: élaner en av. par-dessous la barre à la station</p>
6	

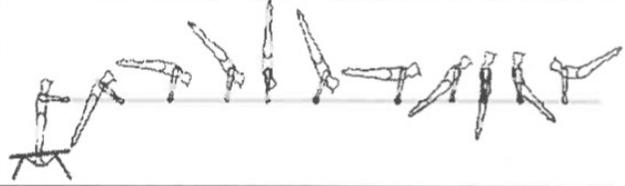
40105	Spreizsitze, 1/2 Dr. zum Stütz Du siège écart transv. 1/2 tour à l'appui facial
B	

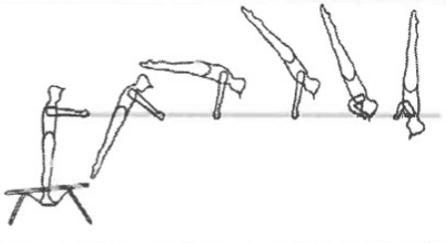
Zwei mögliche Übungen

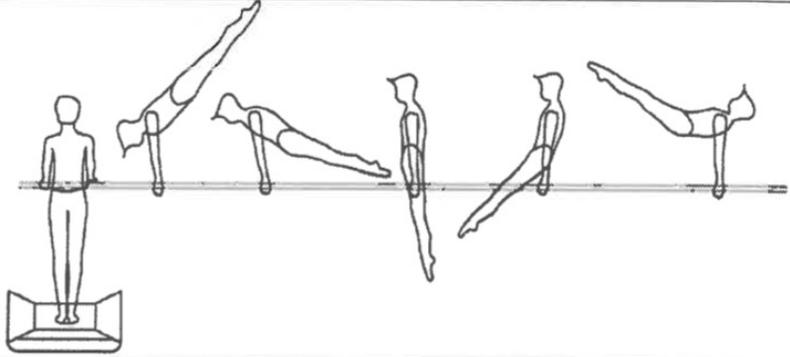
- Felgaufschwung
 - Durchhocken
 - Spreizsitzen, $\frac{1}{2}$ Drehung zum Stütz
 - Felge rw.
 - Unterschwung aus Stütz
- Felgaufzug
 - Felge rw.
 - Aufhocken oder –bücken
 - Unterschwung

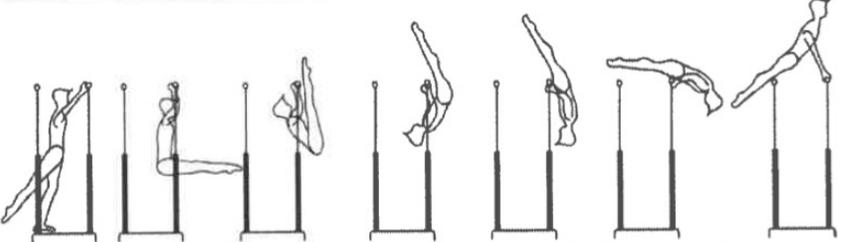
Barren

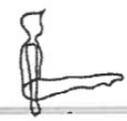
- Auswahl von 4 Elementen
- Anzahl Leer- und Zwischenschwünge frei
- Abgang zwingend nötig

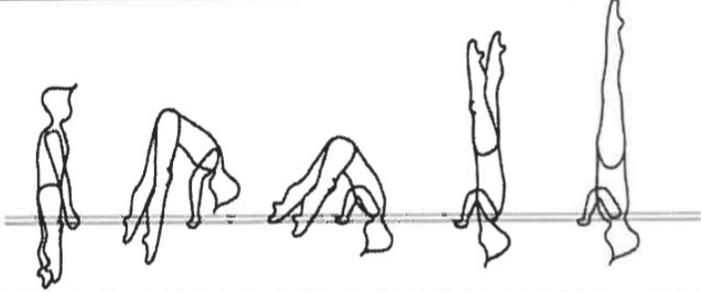
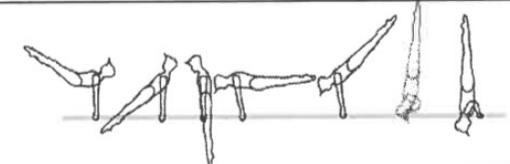
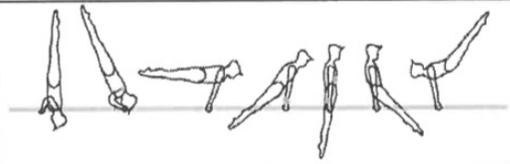
50209	Ab Minitramp: Sprung (mind. 80°) zum Vschwg. Du minitr.: sauter facial (min. 80°) pour él. en av.
4	

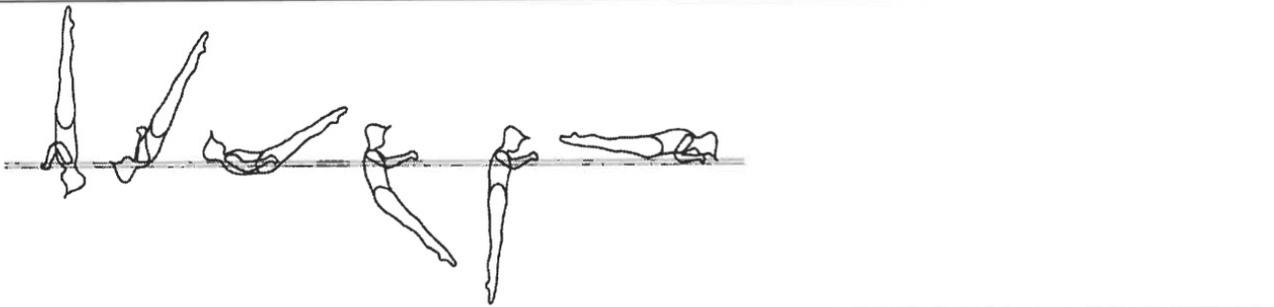
50210	Ab Minitramp: Sprung zum Oberarmstand -- Du minitr.: saut à l'appui rev. sur les épaules --
5	

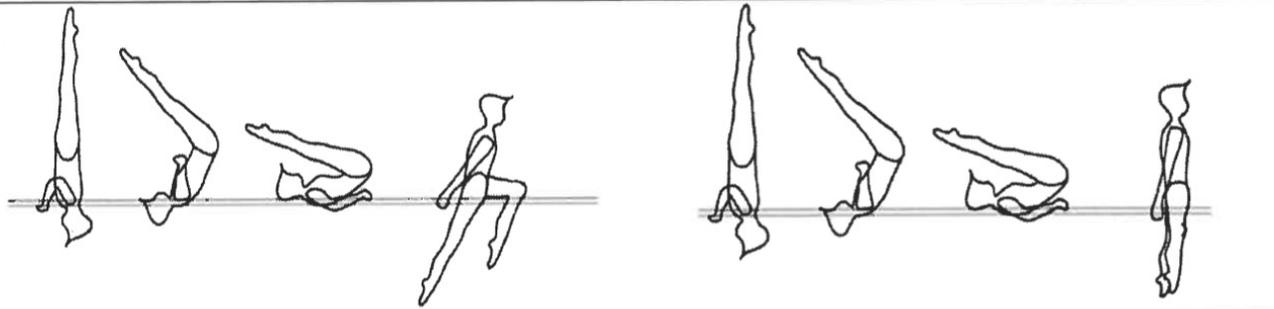
50406	Ab Minitramp: Wende (mind. 45°) zum Vschwg. Du minitr. à la stat. fac. lat.: saut avec 1/4 tour à l'appui facial (min. 45°) et élaner en av.
5	

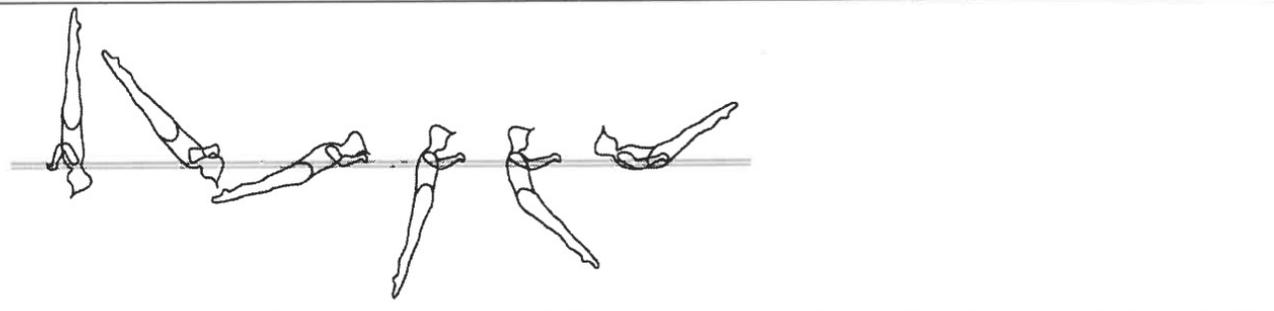
50706	<p>Aus Innenseitstand: Felgaufzug zum Seitstütz vl. (geschl. mit geh. oder gestr. Beinen)</p> <p>De la stat. fac. lat. à l'intérieur des barres: établissement en avant en tournant en arrière à l'appui latéral (j. serrées, tendues ou groupées)</p>
5	

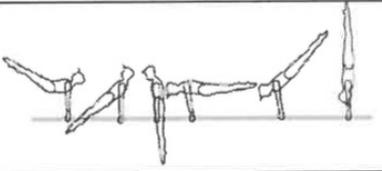
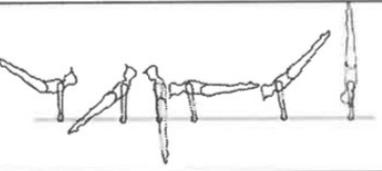
50105	<p>Winkelstütz --</p> <p>Equerre --</p>
5	

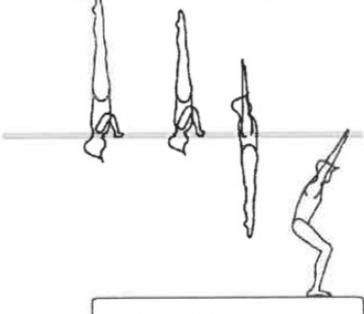
51201	Aus Grätschsitz: Heben des geb. Körpers zum Oberarmstand -- Siège écarté: s'élever corps carpé à l'appui renv. sur les épaules --
4	
50206	Rschwg. zum Oberarmstand -- Elancer en arr. à l'appui renv. sur les épaules --
5	
50207	Aus Oberarmstand - - : Aufstossen (mind. 45°) zum Vschwg. im Stütz De l'appui renv. sur les épaules - - : repousser en haut (min. 45°) pour élaner en av. à l'appui
5	

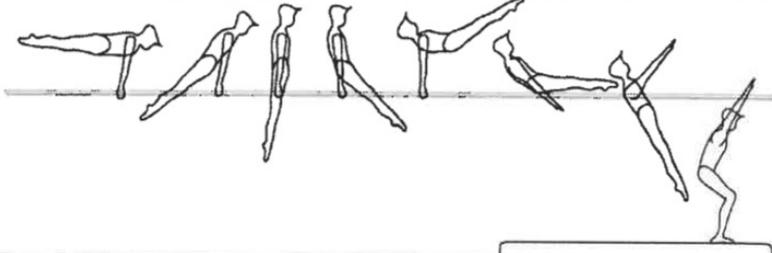
50601	<p>Aus Oberarmstand: Abrollen zum Rschw. im Oberarmhang De l'appui renv. sur les épaules, rouler en av. pour élaner en susp. brach. en arr.</p>
4	

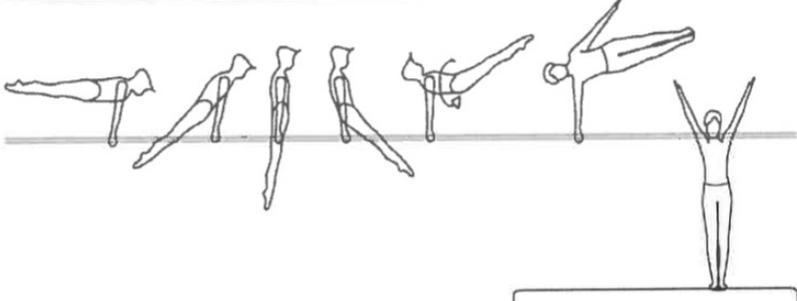
50602	<p>Aus Oberarmstand: Abrollen zum Aussenquersitz oder zum Grätschsitz De l'appui renv. sur les épaules, rouler en av. au siège transv. ou au siège écarté</p>
4	

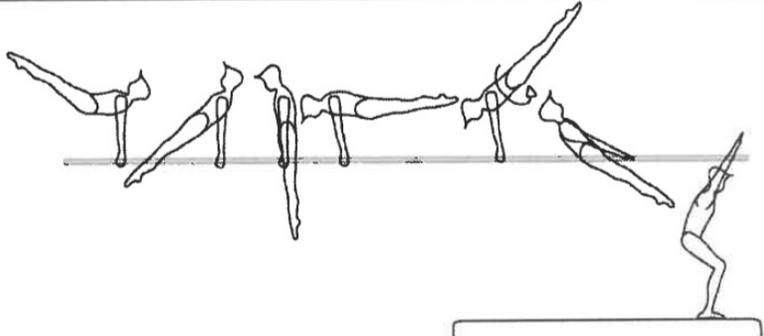
50603	<p>Aus Oberarmstand: Vschw. im Oberarmhang De l'appui renv. sur les épaules élaner en av. en susp. brach.</p>
4	

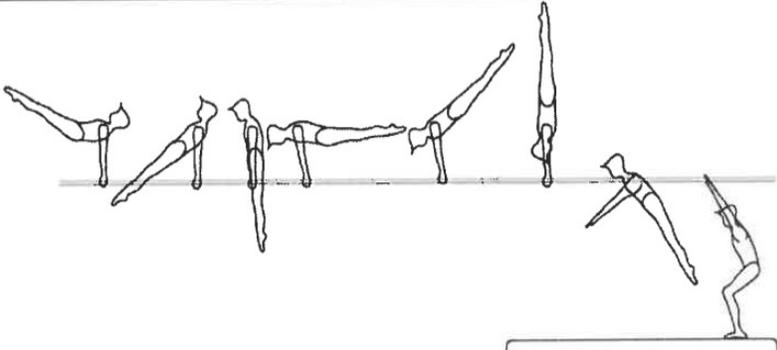
50202	Rschwg. zum flüchtigen Hstand (mind. 80°) Elancer en arr. à l'appui renv. passé (min. 80°)
5	
50203	Rschwg. zum Hstand -- Elancer en arr. à l'appui renv. --
6	

51003	<p>Aus Oberarmstand: Überschlag sw. zum Nsprg. De l'appui rev. sur les épaules: rev. lat. à la stat.</p>
5	

50301	<p>Kehre zum Nsprg. Elancer en av. et sauter dors. à la stat.</p>
4	

50309	<p>Flanke zum Nsprg. Elancé en avant et passer costal par-dessus la barre à la station (Passé costal)</p>
4	

50402	Wende mit 1/2 Dr. zum Nsprg. Sortie faciale avec 1/2 tour à la station transversale
5	

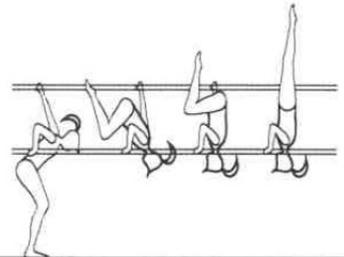
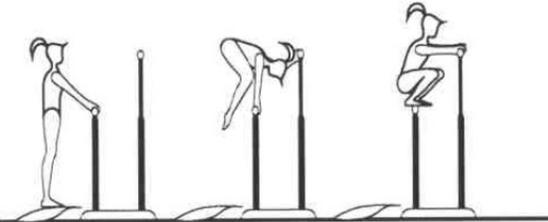
50403	Hochwende zum Nsprg. (mind. 80°) Sortie faciale par l'appui renv. (min. 80°) à la station transversale
5	

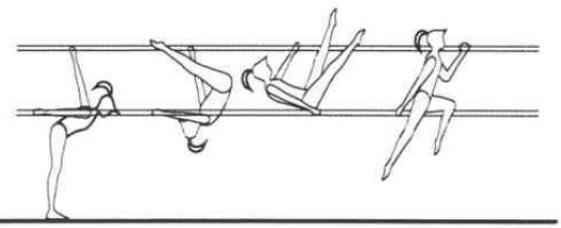
Zwei mögliche Übungen

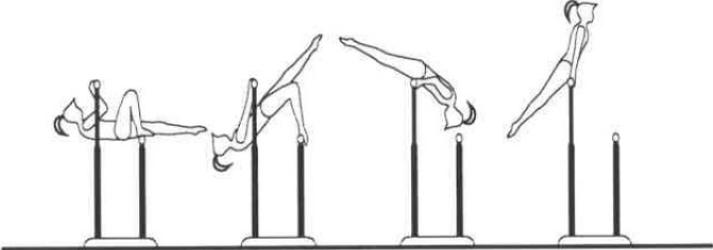
- Aus Innenstand: Flegaufzug zum Seitstütz vl.
- Winkelstütz --
- Rückschwung zum flüchtigen Handstand (mind. 80°)
- Kehre zum Niedersprung oder Hochwende zum Niedersprung (mind. 80°)
- Ab Minitramp: Sprung (mind. 80°) zum Vorschwung
- Winkelstütz --
- Wechsel zum Grätschsitz
- Heben zum Oberarmstand --
- Überschlag sw. zum Niedersprung

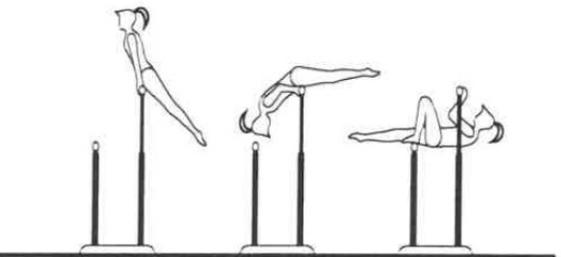
Stufenbarren

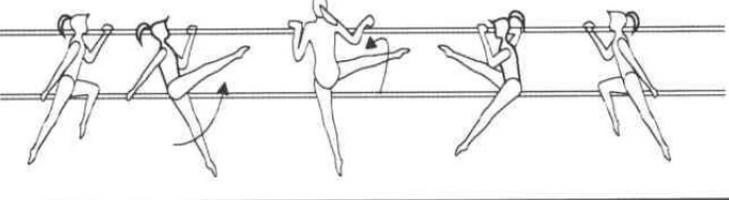
- Auswahl von 4 Elementen
- Abgang zwingend nötig

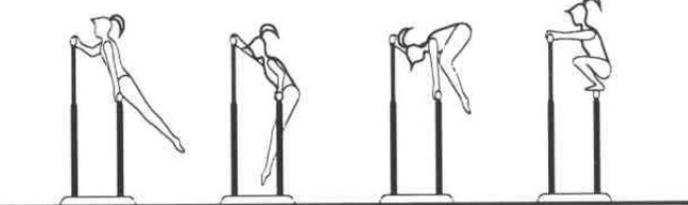
60302	<p>Hstand vor niederem Holm, Einhängen der Füße am hohen Holm und Heben zum Innenseitsitz Appui renv. devant la barre basse, accrocher les pieds à la barre haute et s'élever au siège fac. lat.</p>
5	
60309	<p>Sprung geb. oder geh. in Schulterstand am niederen Holm -- Saut carpé ou groupé à l'appui renv. sur une épaule à la barre basse --</p>
5/6	
60513	<p>Aussenseitstand vl., Aufhocken am niederen Holm De la station fac. lat.: sauter et s'établir à la station accr. sur la barre basse</p>
4	

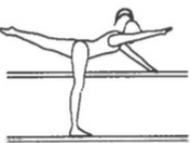
60601	Stand vl., Rolle vw. mit gestr. Beinen auf niederem Holm zum Aussenquersitz De la station fac.: roulé en av. jambes tendues sur la barre basse au siège transv.
4	

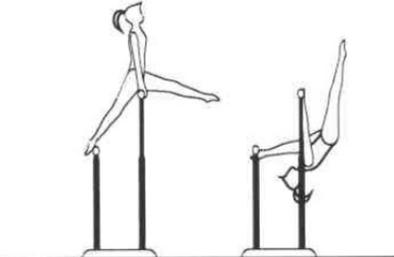
60701	Felgaufschwung mit Abstossen eines Beines S'établir en av. en tournant en arr. à l'appui avec appui de la jambe (avec élan)
4	

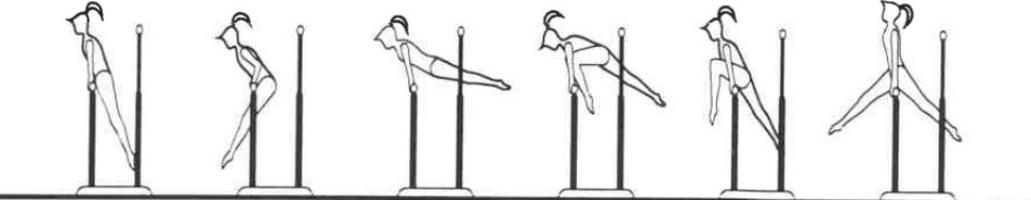
60706	Felgabschwung vw. zum Liegehang mit Aufstellen eines Beines De l'appui fac.: s'abaisser en tournant en av. à la susp. couchée, une jambe fléchie sur la barre basse
4	

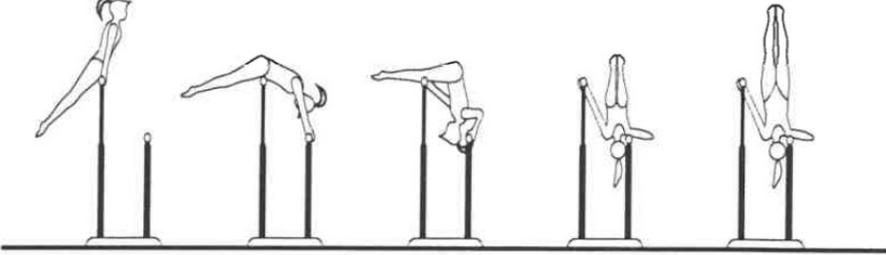
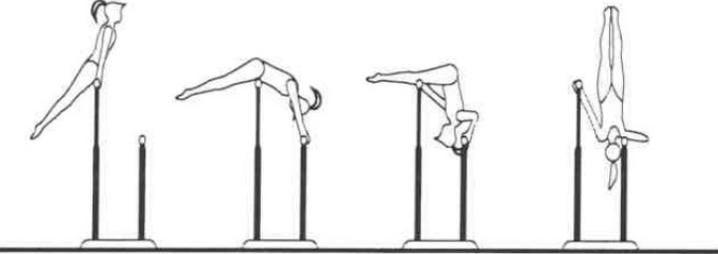
60520	Schraubenspreizen vw. Passé fac. en ciseau en av.
4	

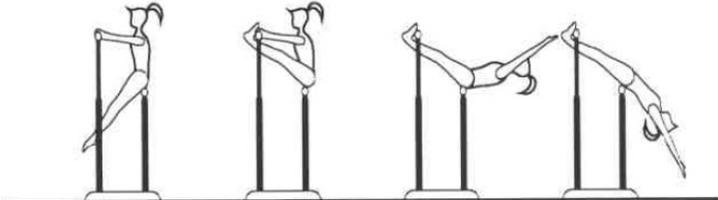
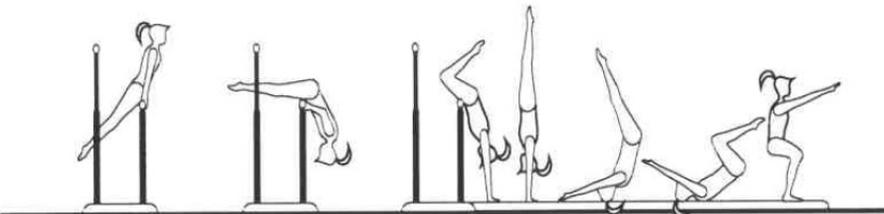
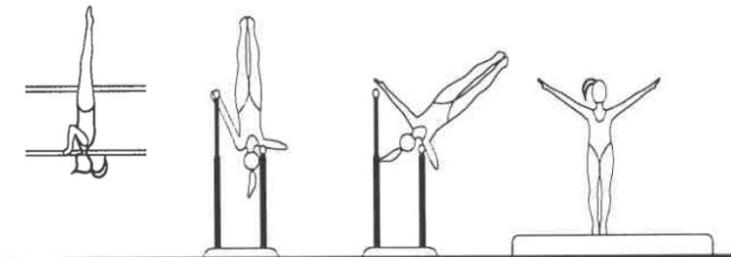
60512	Stütz vl., Aufhocken am niederen Holm De l'appui fac.: prise d'élan et venir corps groupé à la station accr. sur la barre basse
4	

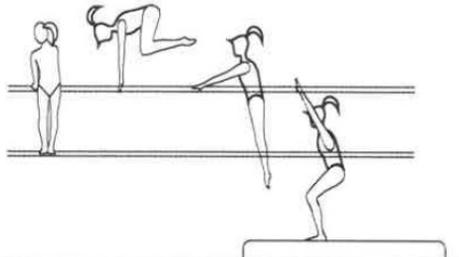
60402	Standwaage vl. -- Balance fac. --
4	

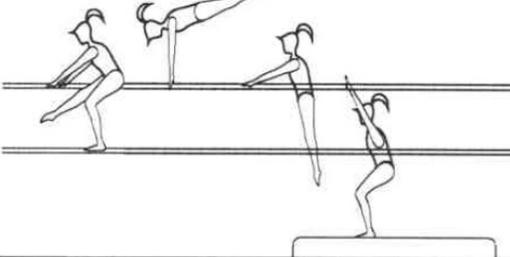
60404	Hangstandwaage Balance à la susp. écartée
5	

60506	Stütz vl., Durchhocken zum Spreizsit De l'appui fac.: passer une jambe entre les bras à l'appui lat. à cheval
5	

60306	<p>Stütz vl. am hohen Holm, Schulterstand übers Päckli -- De l'appui fac. sur la barre haute: s'abaisser j. groupées à l'appui renv. sur une épaule à la barre basse --</p>
4	
60307	<p>Stütz vl. am hohen Holm, Schulterstand mit Nachziehen der Beine -- De l'appui fac. sur la barre haute: s'abaisser à l'appui renv. sur une épaule avec jambes tendues --</p>
5	

60301	<p>Innenseitsitz, Einhängen der Füße am hohen Holm und Senken rw. Du siège fac. lat.: accrocher les pieds à la barre haute et s'abaisser en arr.</p>
5	
60303	<p>Stütz vl. am niederen Holm, Senken zum Hstand und Abrollen De l'appui fac. sur la barre basse: s'abaisser en av. à l'appui renv. et rouler en av. à la station</p>
5	
60901	<p>Schulterstand am niederen Holm, Rad sw. oder Überschlag sw. zum Stand Appui renv. sur une épaule sur la barre basse, roue lat. ou renv. lat. à la station</p>
5	

60524	Hockwende über hohen Holm zum Niedersprung Sauter fac. groupé par-dessus la barre haute à la station
4	

60525	Wende über hohen Holm zum Niedersprung Sauter fac. par-dessus la barre haute à la station
5	

60716	Stütz vl., Rolle vw. zum Hockstand oder Sitz De l'appui fac.: roulé en av. à la station accr. ou siège au sol
4	

Zwei mögliche Übungen

- Stand vl., Rolle vw. mit gestr. Beinen auf niederem Holm zum Aussenquersitz
- Schraubenspreizen vw.
- Standwaage vl. --
- Hockwende zum Niedersprung
- Aussenseitstand vl., Aufhocken am niederen Holm
- Felgaufschwung mit Abstossen eines Beines
- Stütz vl. am hohen Holm, Schulterstand übers Päckli --
- Schulterstand am niederen Holm, Rad sw. oder Überschlag sw. zum Stand