



Turne n



Bodenturnen

Beim Bodenturnen werden allgemeine Bewegungsgrundformen abgeprüft. Dabei sind verschiedene koordinative Fähigkeiten, insbesondere die Orientierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit und Kopplungsfähigkeit gefordert. Ziel ist eine korrekte Bewegungsausführung der einzelnen Elemente. Die Testperson turnt eine zusammenhängende Kür aus folgenden sechs Elementen:

- Stand, Arme in Hochhalte
- Rumpfbeugen nach vorn mit Aufsetzen der ganzen Hand
- Rolle ww. in den Hockstand
- Kopfstand abrollen in den Streck Sitz
- Rolle rw. in den Hockstand
- Handstand abrollen in den Stand
- Handstützüberschlag seitwärts (Rad)



Video: <https://youtu.be/jWDh57AXfyY>

Bewertung:

- 0** - Element kann nicht geturnt werden
- 1** - Element wird geturnt, aber mit mit größeren Problemen in der technischen Ausführung
- 2** - Element wird geturnt, mit fehlender Körperspannung
- 3** - Element wird sauber geturnt (gestreckte Füße/Beine, Körperspannung, Beweglichkeit, Haltezeit)

