

Wie komme ich zu einer richtigen Bewertung in TURN10®



A-Note (Übungsinhalt): Anzahl der gezeigten, anerkannten Elemente aus dem Elemente Katalog. Ungültige Elemente siehe Aberkennungskriterien.

B-Note (Ausführung): Zusatzpunkte für Technik, Haltung und Dynamik entsprechend der Leitbilder.

A-Note (max.10 Punkte) + B-Note (max. 10 Punkte) = Endnote (max. 20 Punkte)

(von der Endnote kann es noch Abzüge für Stürze bzw. fehlende Auf- und Abgänge geben, je 0,5P.)

Wie erkenne ich eine gute Ausführung (B-Note)?

	Schlecht	Mangelhaft	Ausreichend	Gut	Sehr gut
Technik	0 – 0,5	1 – 1,5	2 – 2,5	3 – 3,5	4
Haltung	0 – 0,5	1 – 1,5	2 – 2,5	3 – 3,5	4
Dynamik	0	0,5	1	1,5	2

Beispiele für Technikfehler:

- Abweichungen bei den Endpositionen von Halteelementen.
- fehlender Radius bei Schwüngen.
- fehlende Weite und Höhe bei Sprüngen.
- Abweichungen bei Elementen, die durch den Handstand führen.
- Fehler bei der Landung (Schritte, Hüpfen,...). Sturz: 0,5 Punkte Abzug von der Endnote

Optimale Landung zeichnet sich aus durch:

- Kniewinkel über 90°
- schulterbreiter Stand (gesundheitlicher Aspekt)
- Landungen vor Folgeelementen sind klar erkennbar (Salto – Rolle).
- Landevorbereitung soll erkennbar sein.

Beispiele für Haltungsfehler:

- Mangelnde / ungespannte Bein- / Fußhaltung.
- Mangelnde / ungespannte Armhaltung.
- Mangelnde Mittelkörperspannung (Bananenhandstand, Hohlkreuz...).
- Keine eindeutigen Positionen bei Sprüngen oder Salti. (gehockt, gebückt, gestreckt)
- Unerlaubtes Öffnen der Beine, wiederholtes Wackeln, usw.

Beispiele für Dynamikfehler:

- Unterbrechungen, Pausen im Übungsfluss.
- Unnötige Schwünge, Schwungholen, Zwischenschwünge.
- Ungenügende Haltedauer bei Halteelementen (2 sek.).
- Sprechen mit dem Schüler, Ansagen der Übung.
- Ziehen an Frisur oder Kleidung während der Übung.
- Ungenügende Höhe oder ungenügendes Spreizen bei gymnastischen Sprüngen oder Drehungen, bei Rädern, Standwaagen, ...
- Wird nur ein Element geturnt, gibt es keine Dynamik Zusatzpunkte.