

Arbeitsblatt 4

Transparenzpapier „Barren“

Das Transparenzpapier informiert über die Barrenüberprüfung in der Jahrgangsstufe 7

Für die Prüfung am _____ soll jede Schülerin und jeder Schüler eine Übung am Barren vorturnen. Die Übung könnt ihr euch selbst zusammenstellen. Die zu erreichende Punktzahl für die einzelnen Elemente sind:

Elemente	Punkte
Schwingen im Stütz (2 Mal vor und zurück)	1
Außenquersitz	1
Grätschsitz	2
Abgang Wende	2
Abgang Kehre	2
Abgang Kehre mit halber Drehung	3
Rolle	3



Foto: Fotolia/ Oscar Brunet

Bei der Benotung der Übung werden auch Körperhaltung, Körperspannung und Übungsfluss (Originalität) beachtet. Ganz besonders wichtig ist die Leistung eures Teams, also wie ihr euch als Mannschaft präsentiert und einsetzt, wie ihr euch vorbereitet und euch gegenseitig unterstützt. Nachdem jedes Teammitglied seine Übung vorgeturnt hat, werden die Punkte zusammengezählt, um daraus die Note für das Team zu ermitteln.

Besonders gelungene Einzelleistungen werden natürlich berücksichtigt, damit niemand „ungerecht“ behandelt wird.

Überlegt euch, was bis zum Prüfungstermin in den Sportstunden zu tun ist. Ihr könnt sie in freier Arbeit mitgestalten!

Im Internet könnt ihr Beschreibungen zu den einzelnen Elementen finden:

Bewegungsbeschreibung und Video zu Schwingen im Stütz:
<http://sportunterricht.de/turnen/beispiele/schwingenstuetz1.html>

Alle anderen Übungen auf der Website Vorarlberger Bildungsservice:
www.vobs.at/hs-alberschwende/faecher.html
 in der linken Navigation auf den Menüpunkt „Bewegung und Sport“
 > Geräteturnen > Skriptum Thomas Koch > Barren