

BODENTURNEN

KATEGORIE	ELEMENTE			
	LEICHT	MITTEL	SCHWER	ULTRA
A	<input type="checkbox"/> Strecksprung - ohne Drehung - mit $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ Drehung	<input type="checkbox"/> Strecksprung mit ganzer Drehung (360°)	<input type="checkbox"/> Kopfstand	<input type="checkbox"/> Flüchtiger Handstand (1-2s halten, dann abrollen)
B	<input type="checkbox"/> Schersprung <input type="checkbox"/> Galoppsprung	<input type="checkbox"/> Brücke	<input type="checkbox"/> Rad	<input type="checkbox"/> Radwende
C	<input type="checkbox"/> Kniewaage	<input type="checkbox"/> Rolle vorwärts	<input type="checkbox"/> Flugrolle	<input type="checkbox"/> Spagat
D	<input type="checkbox"/> Standwaage	<input type="checkbox"/> Rolle rückwärts	/	<input type="checkbox"/> Rolle rückwärts in den flüchtigen Handstand




Note	Notenpunkte	Kürvorgaben	Elemente
1	15-13	LEICHT: D MITTEL: A sowie B <u>oder</u> C <u>oder</u> D SCHWER: A sowie 1x B <u>oder</u> C ULTRA: 2 Kategorien ACHTUNG: Rad und Radwende sind <u>nicht erlaubt</u> .	7
2	12-10	LEICHT: B, D MITTEL: A, C, D SCHWER: A ULTRA: ein Element (freie Wahl)	7
3	9-7	LEICHT: B (beide Sprünge), C <u>oder</u> D MITTEL: A, C sowie B <u>oder</u> D	6
4	6-4	ALLE Übungen der Kategorie LEICHT	5
5	3-1	3 Übungen der Kategorie LEICHT	3

Für alle Leistungsniveaus gilt, dass die **QUALITÄT** der Ausführung eine wichtige Rolle spielt.
 D.h. **Körperspannung, Übungsfluss & Konzentration** sowie das **Anzeige von Beginn und Ende der Kür** werden mitbewertet.

Meine Boden-Kür

Mein Name:

Vom Lehrer
auszufüllen:

Grobe Einschätzung:				
Elemente				
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
	Körperspannung			
	Übungsfluss & Konzentration			
	Startstellung + Kürende anzeigen	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> teilweise		

Viel Erfolg!

Note:

Feedback: