

**Praxisbeispiel**

Ein Kind wählt die in der abgebildeten Wettkampfkarte schraffierten fünf Übungen und bekommt Grundpunkte (erste Zahl) und Gutpunkte (zweite Zahl). Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, durch die Miteinander-Übung Zusatzpunkte (dritte Zahl) zu erzielen.

Die niedrigsten zwei Summen (= Wertung) werden zu Streichnoten (schraffiert).

Geräte und Pflichtelemente							
Übung	Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung	Punkte	Miteinander
Übung 1	3-5 Schluss-sprünge, 3 Rücken-schaukeln, Streck sprung mit aktiver Landung	Sprung in den Stütz, Abzug in den Beugehang gehockt, über mindestens 2 Sekunden halten, Senken zum Stand	Sprung in den Stütz, Vor-schwung in den 4-Füßlerstand rücklings, Rückschwung in den Stand Sprung in den Stütz Vor-schwung in den Außenquersitz	Bank, breit: vorwärts und rückwärts gehen, beidbeinige 1/2 Drehung, Abgang: Streck sprung mit aktiver Landung	Kasten längs (Hüfthöhe) auf-hocken, 2-3 Schritte gehen, beidbeiniger Absprung zum Streck sprung mit aktiver Landung		(Steht für Klassenstufe 2 nicht zur Auswahl)
Grundpunkte: max. 1		1	1				
Gutpunkte: max. 3		2	3				
Punkte		1+2=3	1+3=4			=4	
Übung 2	Scherhandstand, Rolle vorwärts, Zurückrollen in die Kerze	Sprung in den Stütz, Abzug, Über-drehen rückwärts, Abdruck und Über-drehen vorwärts	Sprung in den Stütz, Vor- und Rückschwung, Vorschwung zum Außenquersitz, Niedersprung in den Stand, mit aktiver Landung	Bank schmal: Gehen vorwärts und rückwärts, beidbeinige 1/2 Drehung, Abgang: Grätsch sprung, mit aktiver Landung	(Bauchhöhe) weites Aufhocken, Streck sprung, mit aktiver Landung		Schattenhockwende über Turnbänke (2-5 Kinder können zusammen 3 Zusatz-punkte für jedes Kind erturnen)
Grundpunkte: max. 2	2			2	2		
Gutpunkte: max. 3	2			3	0		
Punkte	2+2=4			2+3=5	2+0=3	(4+5)=9	+2 Zusatzpunkte
Endpunktezahl:	4+9+2=15 Punkte						