
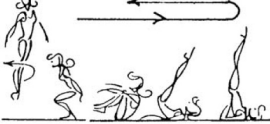





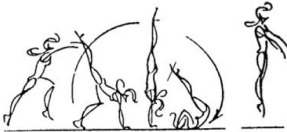



Kantonaler Schulsporttag Geräteturnen

Notenblatt Mädchen

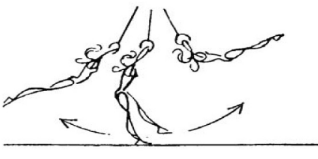

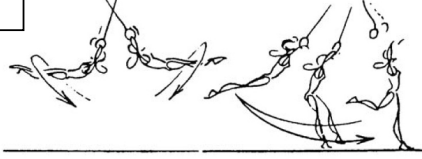
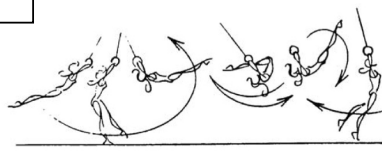
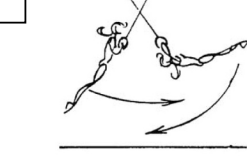
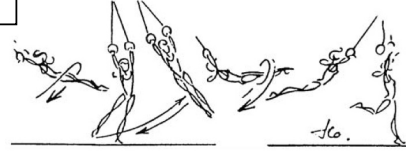
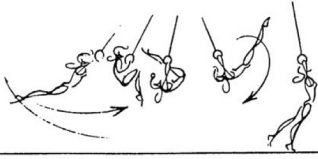
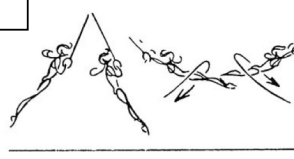
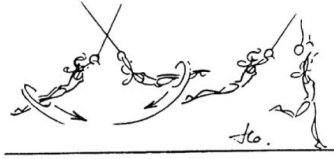
<p>Schule: <input style="width: 200px; height: 25px;" type="text"/></p> <p>Name: <input style="width: 200px; height: 25px;" type="text"/></p> <p>Vorname: <input style="width: 200px; height: 25px;" type="text"/></p> <p>Team-ID*: <input style="width: 200px; height: 25px;" type="text"/></p> <p>*siehe Teamidentifikation im Excel-Sheet</p>	<p style="text-align: right;">Resultate:</p> <p>Bodentruen: <input style="width: 100px; height: 25px;" type="text"/></p> <p>Schaukelringe: <input style="width: 100px; height: 25px;" type="text"/></p> <p>Barren: <input style="width: 100px; height: 25px;" type="text"/></p> <p>Sprungfolge: <input style="width: 100px; height: 25px;" type="text"/></p> <p>Reck: <input style="width: 100px; height: 25px;" type="text"/></p> <p>Total: <input style="width: 100px; height: 25px;" type="text"/></p>
--	---

Gerätewettkampf: Bodenturnen

L			
	<p>Aus Anlauf Schlussprung zur Kauerstellung und Rolle vorwärts <input style="width: 40px; height: 15px;" type="text"/></p>	<p>Strecksprung mit 1/2 Drehung, senken zur Kerze (3" halten) abrollen vorwärts <input style="width: 40px; height: 15px;" type="text"/></p>	<p>Schritt zur Standwaage (3" halten) und Rolle vorwärts zum Strecksprung <input style="width: 40px; height: 15px;" type="text"/></p>
M			
	<p>Aus Anlauf Schlusshupf zur Sprungrolle <input style="width: 40px; height: 15px;" type="text"/></p>	<p>Hüpfer zum Handstand (3" halten) an der Wand, Beine nacheinander senken (evtl. Strecksprung mit halber Drehung) <input style="width: 40px; height: 15px;" type="text"/></p>	<p>Rolle rückwärts, 1/2 Drehung zur Sprungrolle und Strecksprung <input style="width: 40px; height: 15px;" type="text"/></p>
S			
	<p>Hüpfer zum Rad seitwärts, 1/4 Drehung vorwärts <input style="width: 40px; height: 15px;" type="text"/></p>	<p>Hüpfer zum Handstand und abrollen vorwärts, Strecksprung <input style="width: 40px; height: 15px;" type="text"/></p>	<p>Rolle rückwärts durch den Handstand (Streuli) <input style="width: 40px; height: 15px;" type="text"/></p>

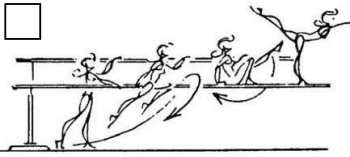
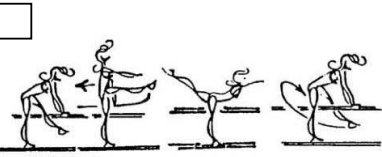
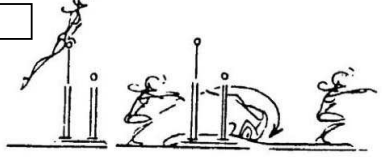
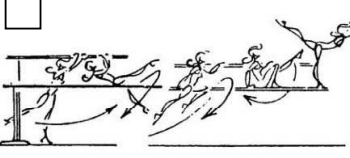
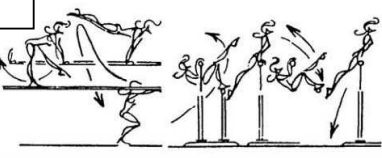
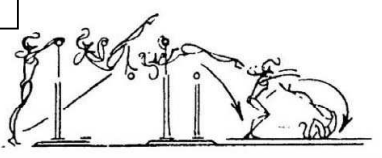
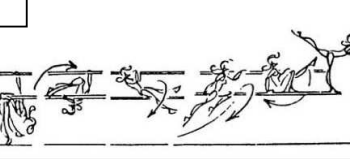
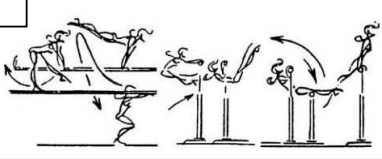
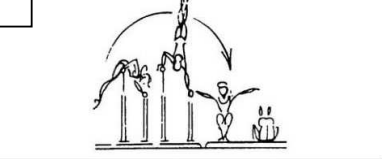
Übung: **P.**
 Übungsfluss: **/ 2P.**
 Haltung: **/ 6P.**
 Total: **/20P.**

Gerätewettkampf: Schaukelringe

L	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
	3 maliges Schaukeln <input type="checkbox"/>	Beim 4. Vorschaukeln 1/2 Drehung zum Vorschaukeln, 1/2 Drehung zum Vorschaukeln <input type="checkbox"/>	Zwischenschwung, 1/2 Drehung hinten zum Rückschaukeln, 1/2 Drehung hinten zum Zwischenschaukeln und weglaufen <input type="checkbox"/>
M	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
	Nach dem 3. Vorschaukeln Zwischenschaukeln im Sturzhang oder Hocksturzhang, abschwingen zum Rückschaukeln (evtl. Zwischenschaukeln) <input type="checkbox"/>	Aufschwingen zum Vor- oder Rückschaukeln im Beugehang, senken zum Rück- oder Vorschaukeln <input type="checkbox"/>	1/2 Drehung zum Vorschaukeln, 1/4 Drehung auf die gleiche Seite, Zwischenschaukeln seitwärts und 3/4 Drehung zum Zwischenschaukeln und weglaufen <input type="checkbox"/>
S	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
	Nach dem 3. Rückschaukeln aufschwingen zum Vorschaukeln im Sturzhang, abschwingen zum Rückschaukeln (evtl. Zwischenschaukeln) <input type="checkbox"/>	Aufschwingen zum Vorschaukeln im Beugehang, 1/2 Dr. zum Vorschaukeln, 1/2 Drehung zum Vorschaukeln <input type="checkbox"/>	Ganze Drehung zum Vor- oder Rückschaukeln, ganze Drehung zum Rück- oder Vorschaukeln, zwischenschaukeln und weglaufen <input type="checkbox"/>

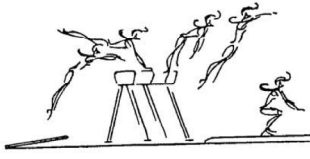
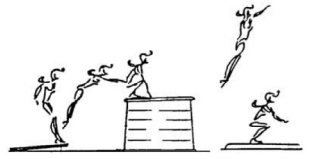
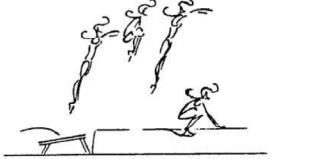

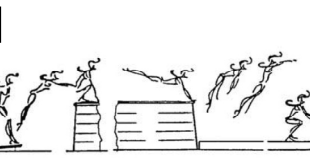

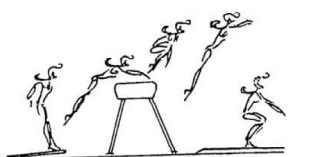
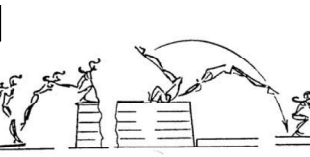
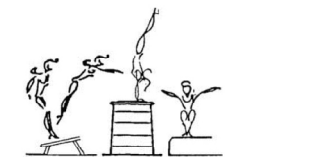
Übung: **P.**
Übungsfluss: **/ 2P.**
Haltung: **/ 6P.**
Total: **/20P.**

Gerätewettkampf: Stufenbarren

L	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
	Innenquerstand: Vorschwung zum Aussenquersitz, aufschwingen zur Standwaage, (3" halten) <input type="checkbox"/>	Kreisen eines Beines über den hohen Holm, überspreizen zum Stütz am hohen Holm <input type="checkbox"/>	Niedersprung rückwärts zur Kauerstellung und Rolle vorwärts <input type="checkbox"/>
M	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
	Aussenquerstand: Scherenkehre zum Aussenquersitz, aufschwingen zur Standwaage, (3" halten) <input type="checkbox"/>	Wende über den hohen Holm, 1/4 Drehung, Hüftaufschwung, Hüftabschwung <input type="checkbox"/>	Niedersprung rückwärts, Unterschwing mit oder ohne Fussaufsetzen zur Rolle vorwärts <input type="checkbox"/>
S	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
	Innenquerstand, Ellgriff: Rolle vorwärts zum Aussenquersitz, aufschwingen zur Standwaage, (3" halten) <input type="checkbox"/>	Wende über den hohen Holm, 1/4 Drehung, eingrätchen zum Liegehang, 1-2 mal federn und Hüftaufschwung zum Stütz <input type="checkbox"/>	Hochwende und Rolle vorwärts <input type="checkbox"/>

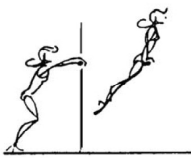

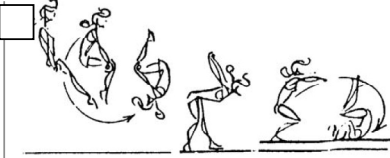
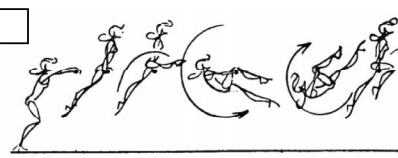
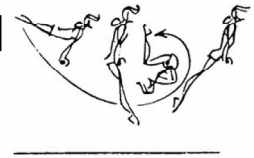
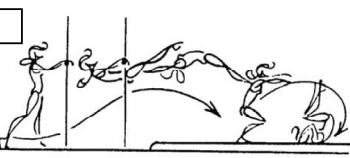
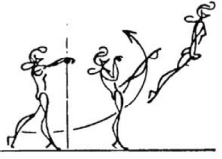
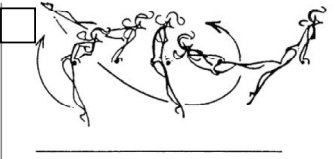
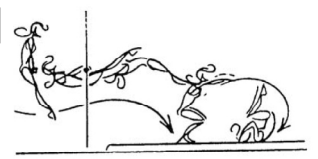
Übung: **P.**
Übungsfluss: **/ 2P.**
Haltung: **/ 6P.**
Total: **/20P.**

Gerätewettkampf: Sprungfolge

L	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
	Sprungbrett, Bock quer (mind. 3. Loch): Grätsche, weiche Landung <input type="checkbox"/>	Sprungbrett, Kasten längs (5 Elemente): Hocke zum Kniestand oder zur Kauerstellung, Schritt zum Strecksprung, weiche Landung <input type="checkbox"/>	Minitramp: Strecksprung mit Anhocken (Päckli), weiche Landung <input type="checkbox"/>
M	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
	Sprungbrett, Bock quer (mind. 3. Loch): Hocke, weiche Landung <input type="checkbox"/>	Sprungbrett, Kasten längs (5 Elemente): Hocke zur Kauerstellung und abgrätschen, weiche Landung <input type="checkbox"/>	Minitramp: Grätschwingsprung, weiche Landung <input type="checkbox"/>
S	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
	Sprungbrett, Bock längs (mind. 3. Loch): Hocke, weiche Landung <input type="checkbox"/>	Sprungbrett, Kasten längs (5 Elemente): Hocke zur Kauerstellung, Schulterkippe, weiche Landung <input type="checkbox"/>	Minitramp, Kasten quer (5 Elemente): Hochwende, weiche Landung <input type="checkbox"/>

Übung: **P.**
 Übungsfluss: **/ 2P.**
 Haltung: **/ 6P.**
 Total: **/20P.**

Gerätewettkampf: Reck

L	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
	Seitstand: Sprung zum Stütz <input type="checkbox"/>	Überspreizen der Beine zum Sitz <input type="checkbox"/>	Senken rückwärts und Rolle vorwärts <input type="checkbox"/>
M	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
	Seitstand: Hüftaufschwung gestreckt aus Vorschrittstellung zum Stütz <input type="checkbox"/>	Hüftumschwung rückwärts gehockt (evtl. überspreizen zum Sitz) <input type="checkbox"/>	Niedersprung rückwärts, Unterschwung aus dem Stand und Rolle vorwärts <input type="checkbox"/>
S	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
	Seitstand: Hüftaufschwung gestreckt aus Vorschrittstellung zum Stütz <input type="checkbox"/>	Hüftumschwung rückwärts gestreckt <input type="checkbox"/>	Unterschwung aus dem Stütz und Rolle vorwärts <input type="checkbox"/>

Übung: **P.**
 Übungsfluss: **/ 2P.**
 Haltung: **/ 6P.**
 Total: **/20P.**