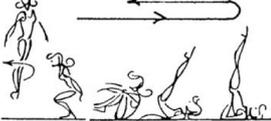
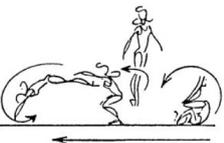
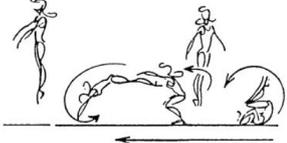
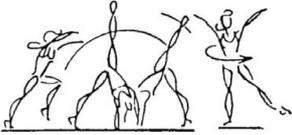
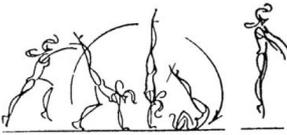


# Kantonaler Schulsporttag Geräteturnen

## Notenblatt Knaben

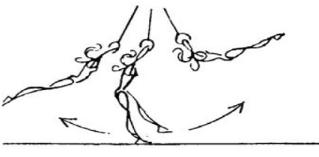
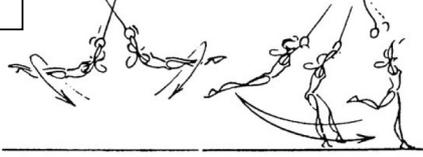
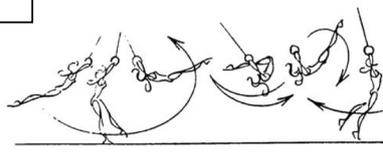
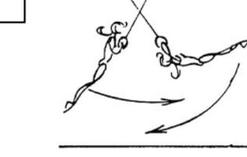
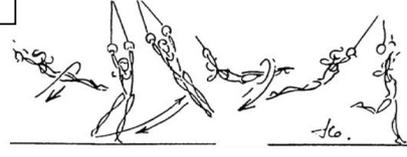
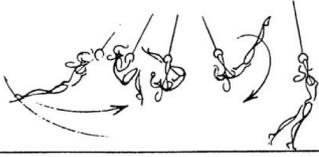
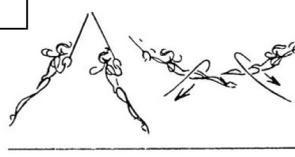
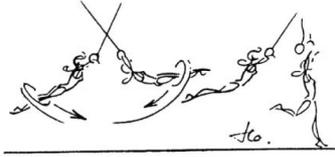
<p>Schule: <input style="width: 200px; height: 30px;" type="text"/></p> <p>Name: <input style="width: 200px; height: 30px;" type="text"/></p> <p>Vorname: <input style="width: 200px; height: 30px;" type="text"/></p> <p>Team-ID*: <input style="width: 200px; height: 30px;" type="text"/></p> <p>*siehe Teamidentifikation im Excel-Sheet</p>	<p style="text-align: right;"><b>Resultate:</b></p> <p>Bodentruen: <input style="width: 100px; height: 30px;" type="text"/></p> <p>Schaukelringe: <input style="width: 100px; height: 30px;" type="text"/></p> <p>Barren: <input style="width: 100px; height: 30px;" type="text"/></p> <p>Sprungfolge: <input style="width: 100px; height: 30px;" type="text"/></p> <p>Reck: <input style="width: 100px; height: 30px;" type="text"/></p> <p><b>Total:</b> <input style="width: 100px; height: 30px;" type="text"/></p>
--	---

### Gerätewettkampf: Bodenturnen

<b>L</b>	<input style="width: 20px; height: 20px;" type="checkbox"/>	<input style="width: 20px; height: 20px;" type="checkbox"/>	<input style="width: 20px; height: 20px;" type="checkbox"/>
			
Aus Anlauf Schlussprung zur Kauerstellung und Rolle vorwärts <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	Strecksprung mit 1/2 Drehung, senken zur Kerze (3" halten) abrollen vorwärts <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	Schritt zur Standwaage (3" halten) und Rolle vorwärts zum Strecksprung <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	Rolle rückwärts, 1/2 Drehung zur Sprungrolle und Strecksprung <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>
<b>M</b>	<input style="width: 20px; height: 20px;" type="checkbox"/>	<input style="width: 20px; height: 20px;" type="checkbox"/>	<input style="width: 20px; height: 20px;" type="checkbox"/>
			
Aus Anlauf Schlusshupf zur Sprungrolle <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	Hüpfer zum Handstand (3" halten) an der Wand, Beine nacheinander senken (evtl. Strecksprung mit halber Drehung) <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	Rolle rückwärts, 1/2 Drehung zur Sprungrolle und Strecksprung <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	Rolle rückwärts durch den Handstand (Streuli) <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>
<b>S</b>	<input style="width: 20px; height: 20px;" type="checkbox"/>	<input style="width: 20px; height: 20px;" type="checkbox"/>	<input style="width: 20px; height: 20px;" type="checkbox"/>
			
Hüpfer zum Rad seitwärts, 1/4 Drehung vorwärts <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	Hüpfer zum Handstand und abrollen vorwärts, Strecksprung <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	Rolle rückwärts durch den Handstand (Streuli) <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	Rolle rückwärts durch den Handstand (Streuli) <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>

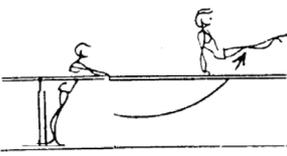
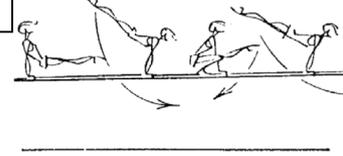
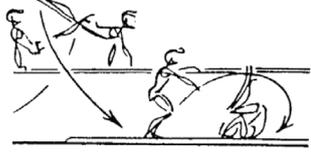
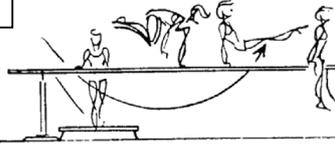
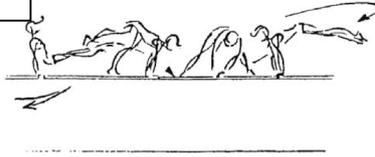
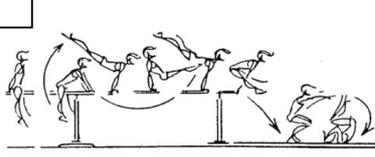
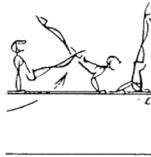
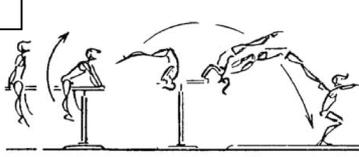
**Übung:**  **P.**  
 **Übungsfluss:**  **/ 2P.**  
 **Haltung:**  **/ 6P.**  
 **Total:**  **/20P.**

## Gerätewettkampf: Schaukelringe

<b>L</b>	<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"/>
<b>M</b>	<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"/>
<b>S</b>	<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"/>

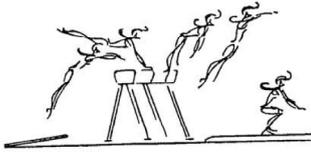
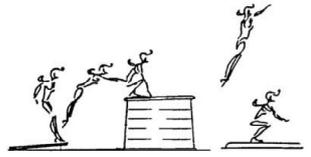
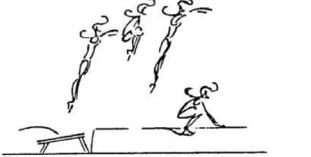
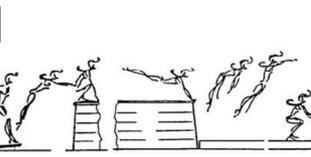
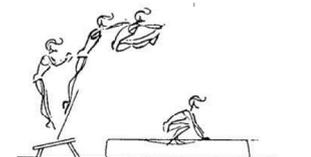
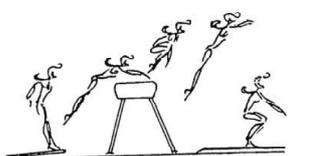
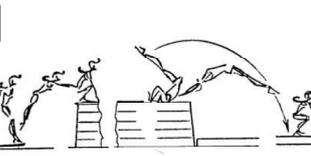
**Übung:**  **P.**   
 **Übungsfluss:**  **/ 2P.**   
 **Haltung:**  **/ 6P.**   
 **Total:**  **/20P.**

## Gerätewettkampf: Barren

<b>L</b>	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
	Innenquerstand, Sprung zum Stütz und schwingen (2x vor und zurück) <input type="checkbox"/>	Zwischenschwung zum einbeinigen Hockstand <input type="checkbox"/>	Zwischenschwung zur Wende hinten und Rolle vorwärts <input type="checkbox"/>
<b>M</b>	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
	Aussenseitstand auf Schwedenkastendeckel, einwenden gehockt zum Grätschsitze vor den Händen <input type="checkbox"/>	Zwischenschwung zum Aufsetzen des rechten, dann des linken Fußes auf den linken Holm zum Grätschstand, Wende <input type="checkbox"/>	Vorschwung zum Grätschsitze, vorgreifen und Zwischenschwung zum Abgrätschen am Barrenende, Rolle vorwärts <input type="checkbox"/>
<b>S</b>	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
	Sprung zum Schulterstand gestreckt oder gehockt (3" halten), überrollen zum Grätschsitze vor den Händen <input type="checkbox"/>	Zwischenschwung zum Schulterstand (3" halten), senken rückwärts <input type="checkbox"/>	Vorschwung zum Grätschsitze, Knickstützüberschlag aus Grätschsitze oder nach Zwischenschwung, Rolle vorwärts <input type="checkbox"/>

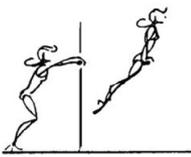
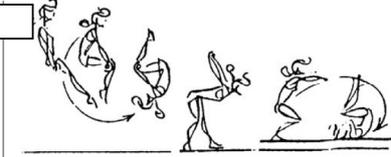
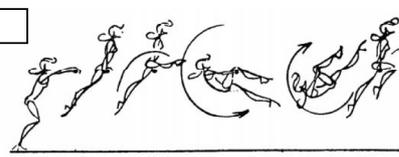
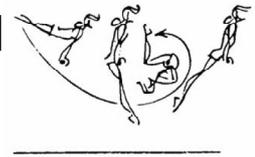
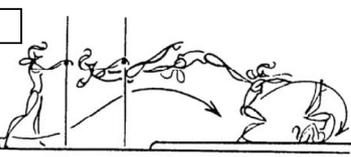
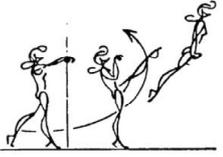
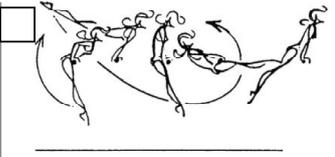
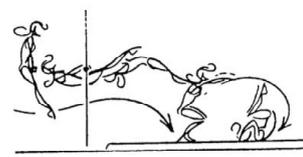
**Übung:**  **P.**   
 **Übungsfluss:**  **/ 2P.**   
 **Haltung:**  **/ 6P.**   
 **Total:**  **/20P.**

## Gerätewettkampf: Sprungfolge

<b>L</b>	<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"/>
<b>M</b>	<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"/>
<b>S</b>	<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:**    
 **Übungsfluss:**    
 **Haltung:**    
 **Total:**

## Gerätewettkampf: Reck

<b>L</b>	<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"/>
<b>M</b>	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
	Seitstand: Sprung zum Stütz, überspreizen, Knieab- schwung, Knieaufschwung, überspreizen 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"/>
<b>S</b>	<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:**    
 **Übungsfluss:**    
 **Haltung:**    
 **Total:**