



Bewertungsrichtlinien Bären-Cup

leichtathletischer Bereich

Lauf	+	8,0 bis 9,9 Sekunden
	O	10,0 bis 11,9 Sekunden
	-	12,0 Sekunden und länger
Wurf	+	3 Bälle
	O	2 Bälle bzw. 1 Ball
	-	0 Bälle
Weitsprung	+	3. Zone
	O	2. Zone
	-	1. Zone

gymnastischer Bereich

Ball: Stand Grundstellung: Ball über den Rücken rollen, mit einer Hand nach vorne holen, Ball in einer Gasse rollen, an der Seite entlang laufen, ½ Drehung, Ball mit beiden Händen aufnehmen, Streckesitz, dann Ball über die Füße rollen.

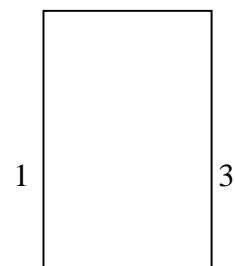
- + alles bewältigt
- o einmaliges verlieren des Handgerätes oder verlassen der Gasse
- mehrmaliges verlieren des Handgerätes und verlassen der Gasse

Seil: schwingen rechts, links (Teil A), vorwärts laufen mit Seilkreisen an einer Seite (Teil B), am Ende das Seil um den Körper wickeln (Teil C).

- + alles bewältigt Teile A, B und C
- o ein Teil fehlerhaft
- 2-3 Teile mangelhaft

ohne Handgeräte: Buchstabe O 1=Hüpfelauf vorwärts, 2=Seitgalopp nach rechts, 3= Hüpfelauf rückwärts, 4=Seitgalopp nach links

- + alle drei Hüpfarten vw/rw/sw erkennbar
- o mindestens zwei Hüpfarten erkennbar
- mindestens eine Hüpfart erkennbar



Bewertungsrichtlinien Bären-Cup

turnerischer Bereich

Sprung P 1: Kasten quergestellt (3-teilig)

2-3 Schritte Anlauf, Dreh- Sprungaufhocken (Hochposition auf dem Kasten), Niedersprung in den Querstand (Landing mit Schulter zur Kastenseite).

- + beidbeiniger Absprung, Aufhocken mit Handstütz, Landung auf dem Kasten im Querverhalten (Schultern, Hände und Körper), Landung im Querverhalten, sicherer Stand.
- ° beidbeiniger Absprung, Aufknien oder Aufhocken der Beine nacheinander, keine deutliche Stützphase, Landung auf dem Kasten nicht im Querverhalten (Schultern, Hände und Körper), Landung auf der Matte nicht im Querverhalten.
- kein beidbeiniger Absprung, Aufknien, freies Aufhocken (ohne Handstütz), Körper nicht im Querverhalten, Landung nicht im Querverhalten.

Boden P 1:

2-3 Schritte Anlauf, Absprung zum Strecksprung. Senken in den Hockstand, Aufstützen der Hände, Rückstrecken der Beine zum Liegestütz, Anhocken der Beine, Rückstrecken der Beine zum Liegestütz, Anhocken der Beine ; Strecksprung; Senken zum Hocksitz, Rückenschaukel mit dynamischen Aufrichten in den Stand
2-3 Schritte im Ballenstand vorwärts gehen, Schließen der Beine zum Stand.

- + beidbeiniger Absprung zum Strecksprung (Höhe), Liegestützposition in Linie geturnt, deutliche Schaukelbewegung, dynamisches Aufrichten, deutlicher Ballenstand.
- ° beidbeiniger Absprung zum Strecksprung, Liegestützposition erreicht, Schaukelbewegung deutlich erkennbar, Aufstehen ohne Handeinsatz, Ballenstand.
- fehlerhafter Absprung zum Strecksprung, keine Absprung, unkoordinierter Ablauf, keine Linie im Liegestütz, Schaukelbewegung nicht mehr erkennbar, Aufstehen mit Handeinsatz, Ballenstand mit mangelnde Körper- und Fußhaltung.

Barren P 1:

Aus dem Innenquerstand auf dem kleinen Kasten: Absprung, Vorschwing in den Außenquersitz recht oder links (sitzen auf dem Holm). Niedersprung zum Außenquerstand (Schulter zeigt zum Barrenholm) mit Halten der gerätenahen Hand am Barrenholm.

- + Vorschwing über Holmenhöhe, Körperspannung, deutlicher Hüfteinsatz, Oberschenkelabdruck zum Niedersprung, sicherer Stand.
- ° Beine in Holmenhöhe, Hüfteinsatz gegeben, Haltungsfehler, kein Abdruck,
- Keine Stützkraft, kein deutliches Vorschwingen, Hilfestellung notwendig, fehlender Außenquersitz, fehlerhafte Landung.

Bank P 1:

Aufsteigen mit Rückspreizen eines Beines, 3-4 Schritte im Ballengang vorwärts gehen, Nachstellschritt rechts, Nahstellschritt links, Schritte zum Geräteende, Abgang: Beidbeiniger Absprung zum Strecksprung

- + Gute Haltung beim Rückspreizen, erkennbare Schritte im Ballenstand, koordinierte Nachstellschritte (müssen keine Nachstellhüpfer sein), beibeiniger Absprung und Hüftstreckung im Abgang, sicherer Stand, Körperspannung.
- ° Rückspreizen und Ballenstand erkennbar, Nachstellschritte vorhanden, einbeiniger Absprung zum Strecksprung, fehlende Körperspannung.
- Rückspreizen und Ballenstand nicht erkennbar, Nachstellschritte ungenügend oder unkoordiniert, einbeiniger Absprung zum Strecksprung, Landung nicht im Stand, Absteigen, keine Körperspannung .