

Meine Leistungen im Turnen

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender**

Band (Jahr): - **(1975)**

PDF erstellt am: **20.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Meine Leistungen im Turnen



60/80 m

Hoch

Weit

Klettern

Wurf

Reck

1. Messung _____

Bewertung _____

2. Messung _____

Bewertung _____

Knaben

Bewertung	11-	12-	13-	14-	15jährige
Lauf	60 m	60 m	80 m	80 m	80 m
sehr gut	9,5 Sek.	9,0	11,6	11,0	10,6
gut	9,6–10,4	9,1–9,9	11,7–12,5	11,1–12,0	10,7–11,5
genügend	10,5–11	10–10,5	12,6–13,8	12,1–13	11,6–12,5

Hochsprung

sehr gut	110 cm	115	125	135	145
gut	110–105	105–110	110–120	120–130	130–140
genügend	90–95	95–100	100–105	105–115	115–125

Weitsprung

sehr gut	370 cm	400	430	460	500
gut	330–360	350–390	370–420	400–450	430–490
genügend	300–320	310–340	330–360	350–390	380–420

Klettern, Stange 5 m

sehr gut	7 Sek.	6	5	4,5	4
gut	7,1–10	6,1–9	5,1–8	4,6–7	4,1–6
genügend	10,1–12	9,1–11	8,1–10	7,1–9	6,1–8

Weitwurf mit Schlagball (80 g)

sehr gut	46 m	50	54	58	62
gut	32–45	36–49	40–53	44–57	48–61
genügend	28–31	30–35	32–39	36–43	40–47

Reck kopfhoch. Wenn du die beiden Kunststücklein deiner Alterstufe (und natürlich diejenigen der jüngeren Alterstufe) beherrschest, bist du je nach Ausführung ein guter bis sehr guter Geräteturner, beherrschst du nur eines, ein genügender Geräteturner.

11-	12-	13-	14-	15jähr.
Sitzwelle, «Rädli» vorwärts und rückwärts	Felgaufschwng. Glocken- absprung	Felgauf- schwung Bauchwelle	Bauchwelle Flanke	Kippe Bauch- welle

Mädchen

Bewertung 11- 12- 13- 14- 15jährige

Lauf	60 m	60 m	60 m	60 m	60 m
sehr gut	10 Sek.	9,8	9,4	9,2	9,0
gut	10,2–10,4	10,0–10,2	9,6–10,0	9,4–9,8	9,2–9,6
genügend	10,6–11,0	10,4–10,8	10,2–10,6	10,0–10,4	9,8–10,2

Hochsprung

sehr gut	100 cm	105	115	120	125
gut	90–95	95–100	105–110	110–115	115–120
genügend	85	90	95–100	100–105	105–110

Weitsprung

sehr gut	280 cm	300	320	340	360
gut	240–270	260–290	280–310	300–330	320–350
genügend	200–230	220–250	240–270	260–290	280–310

Weitwurf mit Schlagball (80 g)

sehr gut	32 m	36	40	44	48
gut	25–31	28–35	32–39	36–43	40–47
genügend	20–24	23–27	26–31	29–35	33–39

Gerät

Für die 11- und 12jährigen: Wenn ihr am kopfhoch gestellten Reck alle Kunststücklein beherrscht, seid ihr gute bis sehr gute Geräteturnerinnen: Knieaufschwung, «Rädli» vorwärts und rückwärts, Sitzwelle, Glockenabsprung, Felgaufschwung, grosser Näpi.

Für die 13–15jährigen an den Schaukelringen: Halbe und ganze Drehungen, Aufschwingen zum Sturzhang und Nesthang (Körbli), Überschlag rückwärts zum Niedersprung am Ende des Vorschaukelns.