Ein sportliches Willkommen!

Was ist

Seit 2008 wird - erstmals in Österreich - ein bundesweit einheitliches und gemeinsames Vereins- und Hobby-Wettkampfprogramm im Gerätturnen verwendet. Dieses Programm heißt „Turn10®“.

2010 wurde Turn10® für die Schulen angepasst.

Dieser Workshop soll einen Einblick geben, wie erfolgreich dieses Programm in Schulen Österreichs und Bayerns läuft. Es werden Elemente aus der Basis- und Oberstufe demonstriert und die Möglichkeiten aufgezeigt, wie man zehn Turnelemente in einer Übung verpacken kann.

Erfurter Sportlehrertag am 19.09.2023

Freistaat Thüringen
Institut für Lehrerfortbildung, Lehrplanentwicklung und Medien

TURN 10®

Stelle Dir vor, Du bist der Schüler bzw. die Schülerin:

Das Prinzip ist ganz einfach: Du stellst je nach Können Deine eigenen Übungen zusammen und turnst jene, die Dir am besten gefallen.

Wenn Du Turn10® in der Schule betreibst, dann turnst Du am Boden, Reck, Sprung und Schwebebalken (Mädchen) oder Barren (Jungen).

Am Sprung und Minitrampolin werden verschiedene Übungen angeboten. Du musst Dich für eine entscheiden, die Du sicher kannst (die für Dich schwierigste) und diese 2x zeigen. Der bessere Versuch zählt.

Aus den Elementlisten suchst Du Dir jene Übungen aus, die Du sehr gut (lernen) kannst. Bis zu 10 darfst Du zusammen fügen. Die Reihenfolge, in denen Du die Elemente turnst, ist Dir freigestellt und völlig egal.

Für jedes Element, das Du zeigst, erhältst Du 1 Grundpunkt (A-Note). Je mehr Elemente Du kannst, desto besser ist also der Grundwert der addierten Grundpunkte.

Dein Sportlehrer vergibt außerdem Zusatzpunkte (B-Note) für jede Übung und an allen Geräten: Bis zu 4 für gute Technik, bis zu 4 für gute Haltung und bis zu 2 für Dynamik (Übungsfluss, Gesamteindruck u.ä.).

Die Endnote pro Gerät ergibt sich aus den Grundpunkten (maximal 10) und den Zusatzpunkten (maximal 10). Pro Übung beträgt die Höchstnote somit *20 Punkte*.

Wer schön und mit wenig Risiko turnt, hat einen Vorteil!

Das Wichtigste über Turn10® für die Schulen:

Turn10® ist für alle bestens geeignet, insbesondere für den Unterricht in großen Gruppen. Es stellt den Sportlehrer*innen für den Schulunterricht ein ausgezeichnet geeignetes und motivierendes Programm zur Verfügung.

Turn10® betont individuelle Stärken und eröffnet Perspektiven
Von der fünften bis zur zwölften Klasse. Die Bewertung bestraft nicht für Fehler, sondern belohnt besonders gut Gelungenes - ein pädagogischer Mehrwert.

Turn10® verfügt über ein weltweit einzigartiges System. Jede/r kann seine Übungen frei zusammenstellen und jedes Turnelement hat dabei – das ist im Kern das Besondere – genau denselben Wert (nämlich einen = 1 Punkt). Egal wie subjektiv schwer es sein mag.

Allgemeine Bestimmungen:

Zusammenstellung der Übungen:

Die Grundlage bildet an jedem Gerät ein Elementkatalog, aus dem die Übungen jeweils frei zusammengestellt werden können.
Die Elemente können frei kombiniert werden. Jedes gewertete Element zählt 1 Punkt (Grundpunkt) ungeachtet seiner subjektiven Schwierigkeit.
Pro Gerät können 1 bis 10 Elemente dieses Katalogs in beliebiger Reihenfolge geturnt werden. Sollten mehr Elemente geturnt werden, zählen die ersten 10 für den A-Wert gültig geturnten Elemente zur Grundpunktvergabe und die A-Note bleibt mit höchstens 10 Punkten limitiert. Am Sprung ist die Elementnummer gleichbedeutend mit der A-Note (Grundpunkte).

Bewertung der Übungen:

Die Bewertung der Übungen erfolgt mit einer A-Note (Grundpunkte) und einer B-Note (Ausführung). Die Addition dieser beiden Noten ergibt die Endnote.
Maximale Punktezahl: 10 (A) + 10 (B) = 20 Punkte Endnote.

Allgemeine Bestimmungen:

Es werden Elementkataloge an folgenden Geräten angeboten (die hier angeführten sind auch die offiziellen Geräte-Reihenfolgen):

Schülerinnen: Boden, Schwebebalken, Reck, Sprung.

Schüler: Boden, Barren, Reck, Sprung.

Die Bewertungsregeln:

1. Bewertung der Übungen:

Die Bewertung der Übungen erfolgt pro Gerät mit einer A- und mit einer B-Note. Die Addition dieser beiden Noten ergibt die Endnote.
Maximale Punktezahl pro Gerät: 10 Punkte (A) + 10 Punkte (B) = 20 Punkte Endnote.

1.1. Die A-Note:

Die A-Note beinhaltet die Anzahl der anerkannten Elemente aus dem jeweiligen Elementkatalog. Für jedes gezeigte und anerkannte Element erhält man einen Grundpunkt.
Maximal 10 geturnte Elemente aus dem jeweiligen Elementkatalog ergeben 10 Grundpunkte (A-Note). Bei alternativ wählbaren Elementen („Oder-Elemente“) zählt nur das zuerst versuchte Element. (Bsp. am Reck: Sprung in den Stütz oder Hüftaufschwung).
Ist die A-Note null (0) Punkte, dann beträgt auch die Endnote null Punkte.

Die Bewertungsregeln:

1.2. Die B-Note:

Die B-Note bewertet die Übungsausführung mit maximal 10 Zusatzpunkten:

- **Haltung (maximal 4 Zusatzpunkte)**
- **Technik (maximal 4 Zusatzpunkte)**
- **Dynamik (maximal 2 Zusatzpunkte)**

Bewertungskriterien für die B-Note (Zusatzpunkte):

	Schlecht	Mangelhaft	ausreichend	Gut	Sehr gut
Technik	0 / 0,5	1 / 1,5	2 / 2,5	3 / 3,5	4
Haltung	0 / 0,5	1 / 1,5	2 / 2,5	3 / 3,5	4
Dynamik	0	0,5	1	1,5	2

Beispiele für Technikkriterien:

· Höhe bei Sprüngen und Schwüngen.
· Berühren des Geräts ohne Bewegungsunterbrechung.
· Optimale Landung (Landungsvorbereitung, keine Schritte, Hüpfer, Stürze)

Beispiele für Haltungskriterien:

· gespannte Beine und Arme.
· Mittelkörperspannung (kein „Hohlkreuz“).
· Eindeutige Körperposition bei gehockter, gebückter, gestreckter Ausführung

Beispiele für Dynamikkriterien:

· flüssiger Übungsablauf ohne Unterbrechungen, Pausen, Stürze.
· unnötige Schwünge und Schwungholen.
· optimale Haltedauer bei Halteteilen.
· Sprung: Explosivität beim Absprung und Abdruck.
· „Zupfen“ an Kleidung, Frisur...
· Sprechen (mit/zu) der Schülerin bzw. dem Schüler.
· **ACHTUNG**: Sollte nur ein (1) Element geturnt/anerkannt werden, werden (mit Ausnahme des Geräts Sprung) null (0) Zusatzpunkte im Bereich der Dynamik vergeben.

3. Themenspezifische Bewertungsbestimmungen:

3.1. Anerkennung der Elemente:

Nur gezeigte und gelungene Elemente leisten einen Beitrag zur A-Note. Bei alternativ wählbaren Elementen („Oder-Elemente") zählt nur das zuerst versuchte Element (Bsp. Reck: Sprung in den Stütz oder Hüftaufschwung).

Nicht gelungene Elemente leisten keinen Beitrag zur A-Note, werden jedoch in der B-Note bewertet (Haltung, Technik und Dynamik).

Auskunft über die Kriterien für das Anerkennen der Elemente geben die jeweiligen Leitbilder der Geräte (Nicht–Anerkennung).

Stehen in einem Kästchen des Elementkatalogs zwei oder mehr Elemente zur Auswahl, wird nur das als erstes gezeigte Element in der A-Note berücksichtigt. Beispiele Boden:

- Überschlag vw. + Flickflack = 1 Grundpunkt
- Misslungener (nicht anerkannter) Überschlag + Flickflack = 0 Grundpunkte
- Überschlag vw. + misslungener Flickflack = 1 Grundpunkt

3.2. Verbindungselemente und zusätzlich geturnte Elemente, die nicht im Elementkatalog stehen (Drehungen, Sprünge etc...):

Verbindungselemente leisten keinen Beitrag zur A-Note, sind aber für den harmonischen Übungsaufbau erlaubt und werden in der B-Note mitbewertet. Zusätzlich geturnte Elemente werden ebenfalls in der B-Note mitbewertet.

3.3. Wiederholen von *misslungenen* Elementen:

Es ist verboten, misslungene Elemente zu wiederholen. Wird ein misslungenes Element trotzdem wiederholt, wird es in der A-Note nicht berücksichtigt, Haltung-Technik-Dynamik fließen aber in die B-Note ein. **Ab dem dritten Versuch wird die gesamte Übung mit null (0) Punkten in der B-Note bewertet.**

Ausnahme für Übungen mit nur einem (1) Element: Turnt ein/e Schüler/in nur ein einziges Element (A-Note = 1) und dieses misslingt, so darf das Element einmal wiederholt werden. Für die B-Note werden dann beide Ausführungen heran gezogen. Misslingt das Element auch beim zweiten Versuch, ist die A-Note null Punkte und somit die Endnote ebenfalls null Punkte.

3.4. Sturzregelung:

Jeder Sturz wird an allen Geräten mit 0,5 Punkten Abzug bewertet. Die Stürze werden gesondert aufgelistet, zusammen gezählt und von der Endnote abgezogen.

Als Sturz gelten:

- Der Sturz auf das Gerät, falls der Übungsfluss deutlich unterbrochen wird (das „Touchieren"/Berühren des Geräts ohne Unterbrechung des Bewegungsflusses ist kein Sturz und wird in der Techniknote berücksichtigt).
- der Sturz vom Gerät.

3.5. Nichtanerkennungs-Kriterien für Landungen:

- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°.
- Oberkörper im Moment der Landung unter der Waagrechten.
- Drehungen müssen vollendet sein (45° Regel, siehe unten, Pkt. 3.6.).
- Landung nicht auf den Füßen.
- Einbeinige Landungen.

3.6. Drehungen:

Drehungen müssen vollendet sein (**45°-Regel**).
Eine Drehung wird anerkannt, wenn die Abweichung von der Optimalform bei der Landung nicht mehr als 45° bzw. 1/8 beträgt *(siehe Skizze, gilt für Unter- wie Überdrehung).*

3.7. Halteteile:

Im Elementkatalog definierte Halteteile („2 sek.") sind in der korrekten Endposition mindestens 2 Sekunden zu halten. Eine kürzere Haltedauer wird **bei der Dynamik** berücksichtigt. Beträgt die Haltezeit **weniger** als 1 Sekunde, dann wird das Element in der A-Note nicht anerkannt.

3.8. Helfen und Sichern:

- Generell ist das Sichern am Gerät erlaubt, das Helfen jedoch nicht.
- Jedes Berühren der/des Schüler/in durch die Lehrperson wird vom Kampfgericht als Helfen gewertet, das Element nicht anerkannt und es erfolgt ein Abzug von 0,5 Punkten von der Endnote.

3.9. Fehlender Aufgang bzw. Abgang:

Balken, Barren, Reck: Wird in einer Übung kein erkennbarer Aufgang oder Abgang gezeigt, werden je 0,5 Punkte von der Endnote abgezogen.

3.10. Ausführung der Elemente:

Wenn in den Elementkatalogen die Ausführung eines Elementes nicht exakt vorgegeben ist, kann die Ausführung frei gewählt werden. Diese Elemente können aus unterschiedlichen Ausgangs- und in unterschiedliche Endpositionen geturnt werden.

Beispiele für mögliche Ausführungen des „Handstands" am Boden:

- Aus dem Streckstand zum Handstand aufschwingen und zurück steigen.
- Aus dem Streckstand zum Handstand aufschwingen und abrollen.
- Heben („Schweizer") oder Springen zum Handstand aus dem Grätschstand.

3.11. Wertigkeit von Elementen:

Jedes geturnte Element kann nur einen Punkt zur A-Note beitragen.
Beispiel: Am Barren zählt ein Sprung in den Stütz mit Vorschwung in den Grätschsitz nur als ein Punkt für die A-Note, da der Vorschwung nicht für beide Elemente (Sprung in den Stütz und Vorschwung; Vorschwung in den Grätschsitz) verwendet werden kann.

3.12. Gerätewahl:

- Aus den im Wettkampf angebotenen Geräten kann prinzipiell frei gewählt werden.
- Ein Wechsel des Gerätes während der Übung ist nicht erlaubt.
- Sollte ein Gerätwechsel während der Übung erfolgen, wird nur die am ersten Gerät gezeigte Übung bewertet.

Erfurter Sportlehrertag am 19.09.2023

Freistaat Thüringen
Institut für Lehrerfortbildung, Lehrplanentwicklung und Medien

TURN 10®

Elementkatalog BODEN

- Rolle vorwärts *oder* Sprungrolle
- Beliebige Rolle rückwärts
- Rad *oder* einarmiges Rad
- Handstand (auch flüchtig) *oder* Handstand mit mind. ½ Drehung
- Sprung mit 1/1 Drehung *oder* Kopfstand (2 sek.)
- Wechsel-/Nachstellschritt und Schersprung bzw. Pferdchenhüpfer
- Beliebige Standwaage (2 sek.) *oder* Spagat (2 sek.)
- Radwende (Rondat)
- Handstütz-Überschlag vorwärts *oder* Flick-Flack
- Salto vorwärts *oder* Salto rückwärts

Beispiel einer Übungsverbindung am Boden

Freistaat Thüringen
Institut für Lehrerfortbildung, Lehrplanentwicklung und Medien

TURN 10®

Elementkatalog BARREN

- Sprung in den Stütz und Vorschwung
- 4 Schwünge (2x vor- und 2x rückschwingen)
- Außenquersitz (auch flüchtig)
- Vorschwung in den Grätschsitz *oder* Oberarmkippe in den Grätschsitz
- Winkelstütz (2 sek.) *oder* Grätschwinkelstütz (2 sek.)
- Oberarmstand (2 sek.)
- Rolle vorwärts *oder* Rolle rückwärts
- Kippe in den Stütz (freie Auswahl)
- Schwungstemme vorwärts *oder* Schwungstemme rückwärts *oder* Handstand (auch flüchtig)
- Abgang: Kehre *oder* Wende *oder* Kreishocke *oder* Salto

Beispiel einer Übungsverbindung am Barren

Erfurter Sportlehrertag am 19.09.2023

Freistaat Thüringen
Institut für Lehrerfortbildung, Lehrplanentwicklung und Medien

TURN 10 ®

Elementkatalog SCHWEBEBALKEN

- Beliebiger Aufgang
- Arabeske (2 sek.)
- Pferdchenhüpfer *oder* Schersprung
- Gymnastische ½ Drehung
- Strecksprung *oder* Hocksprung *oder* Grätsch(winkel)sprung *oder* Bücksprung (alle auch als Abgang)
- Schrittsprung *oder* Spagatsprung
- Handstand (auch flüchtig) *oder* einbeinige 1/1 Drehung (Pirouette)
- Standwaage (2 sek.)
- Rad *oder* Rolle vorwärts *oder* Rolle rückwärts
- Abgang: Radwende *oder* Überschlag vorwärts *oder* Salto vorwärts *oder* Salto rückwärts

Erfurter Sportlehrertag am 19.09.2023

Freistaat Thüringen
Institut für Lehrerfortbildung, Lehrplanentwicklung und Medien

TURN 10®

Elementkatalog RECK

- Sprung in den Stütz *oder* Hüftaufschwung
- Hüftumschwung vorlings rückwärts *oder* Freie Felge
- Hüftumschwung vorlings vorwärts
- Kippe (freie Auswahl)
- Kniehangab- und aufschwung *oder* zweite=andere Kippe (freie Auswahl)
- Hüftabschwung vorlings vorwärts
- Sitzumschwung
- Spreizumschwung (Mühle)
- Rückschwung aus dem Seitstütz vorlings (auch zum Niedersprung)
- Unterschwung *oder* Hocke/Hockwende

Beispiel einer Übungsverbindung am Reck

Erfurter Sportlehrertag am 19.09.2023

Freistaat Thüringen
Institut für Lehrerfortbildung, Lehrplanentwicklung und Medien

TURN 10®

Elementkatalog SPRUNG

A-Note		
Kasten quer	Kasten längs	
1 Punkt		Aufknien + Mutsprung
2 Punkte		Aufhocken + Strecksprung
3 Punkte		Hockwende mit ¼ Drehung zum Gerät
4 Punkte	6 Punkte	Grätsche
5 Punkte	7 Punkte	Hocke
6 Punkte	8 Punkte	Bücke
7 Punkte	9 Punkte	Radwende
8 Punkte	10 Punkte	Überschlag

Freistaat Thüringen
Institut für Lehrerfortbildung, Lehrplanentwicklung und Medien

Elementkatalog MINITRAMPOLIN

A-Note Basisstufe + Schule in Deutschland		A-Note Oberstufe
1 Punkt	Strecksprung	
2 Punkte	Grätschsprung	
3 Punkte	Hocksprung	1 Punkt
4 Punkte	Grätschwinkelsprung	2 Punkte
5 Punkte	Bücksprung	3 Punkte
6 Punkte	Strecksprung mit 1/1 Drehung	4 Punkte
7 Punkte	Salto vorwärts gehockt	5 Punkte
8 Punkte	Salto vorwärts gebückt	6 Punkte
9 Punkte	Salto vorwärts gehockt mit ½ Drehung	7 Punkte
10 Punkte	Salto vorwärts gestreckt	8 Punkte
	Salto vorwärts mit 1/1 Drehung	9 Punkte
	Salto vorwärts mit mindestens 1½ Drehungen	10 Punkte

Erfurter Sportlehrertag am 19.09.2023

Freistaat Thüringen
Institut für Lehrerfortbildung, Lehrplanentwicklung und Medien

Bewertungsvorschlag TURN 10

max. Punktzahl bei 4 Geräten 80 Pkt.

Punkte	100%	Prozent	Zensur	Punkte
80	80	100%		
79	80	99%		
78	80	98%	1+	15
77	80	96%		
76	80	95%		
75	80	94%		
74	80	93%		
73	80	91%	1	14
72	80	90%		
71	80	89%		
70	80	88%		
69	80	86%		
68	80	85%	1-	13
67	80	84%		
66	80	83%		
65	80	81%		
64	80	80%		
63	80	79%	2+	12
62	80	78%		
61	80	76%		
60	80	75%		
59	80	74%		
58	80	73%	2	11
57	80	71%		
56	80	70%		
55	80	69%		
54	80	68%		
53	80	66%	2-	10
52	80	65%		
51	80	64%		
50	80	63%		
49	80	61%		
48	80	60%	3+	
47	80	59%		9
46	80	58%		
45	80	56%		
44	80	55%		
43	80	54%	3	
42	80	53%		8
41	80	51%		
40	80	50%		
39	80	49%		
38	80	48%	3-	
37	80	46%		7
36	80	45%		
35	80	44%		
34	80	43%		
33	80	41%	4+	
32	80	40%		6
31	80	39%		
30	80	38%		
29	80	36%		
28	80	35%	4	
27	80	34%		5
26	80	33%		
25	80	31%		
24	80	30%		
23	80	29%	4-	
22	80	28%		4
21	80	26%		
20	80	25%		
19	80	24%		
18	80	23%	5+	
17	80	21%		3
16	80	20%		
15	80	19%		
14	80	18%		
13	80	16%	5	
12	80	15%		2
11	80	14%		
10	80	13%		
9	80	11%		
8	80	10%	5-	
7	80	9%		1
6	80	8%		
5	80	6%		
4	80	5%		
3	80	4%	6	
2	80	3%		0
1	80	1%		
0	80	0%		

Links Turn 10:

Turn 10 (dtb) Turn10 (alle Unterlagen Turn10at.)

Turn10® 2018+ - Elemente - Boden - YouTube

Turn10® 2018+ - Elemente - Barren - YouTube

Turn10® 2018+ - Elemente - Schwebebalken - YouTube

Turn10® 2018+ - Elemente - Reck/Stufenbarren - YouTube

Turn10® 2018+ - Elemente - Minitrampolin - YouTube

Turn10® 2018+ - Elemente - Sprung - YouTube

Turn - Sport Husti - YouTube

www.schulsportkids.de

TURN 10®

und nun, ran an die Geräte mit Euren Schülerinnen und Schülern …

DANKE FÜR EURE AUFMERKSAMKEIT