

Lernziel Ringübung

Ziel: Ich zeige eine Ringübung mit viel Schwung und mehreren Elementen.

Vorzeigen: spätestens am 21.6.13

Lernziel erfüllt:

- **Anzahl Elemente: mind. 3 Elemente**
- **Schwunghöhe: angemessen**

- **technische Ausführung:** Knotenpunkte erkennbar, wenig deutlich
- **Körperspannung:** durchschnittlich; Körper und Beine nicht ganz gestreckt

Lernziel übertroffen:

- **Anzahl Elemente:** mind. **5 Elemente**, davon mind. 1 schwieriges Element
- **Schwunghöhe:** hoch
- **technische Ausführung:** Knotenpunkte meistens deutlich sichtbar
- **Körperspannung:** gut; Körper und Beine, gespannt / gestreckt

Lernziel weit übertroffen:

- **Anzahl Elemente:** mind. 7 Elemente, davon mind. 3 schwierige Elemente
- **Schwunghöhe:** sehr hoch – auch am Ende der Übung
- **technische Ausführung:** alle Knotenpunkte deutlich sichtbar, Auslösen / Abbremsen deutlich
- **Körperspannung:** sehr gut; Körper, Beine und Füße immer gespannt / gestreckt

Elemente Ringe – Tabelle einfach und schwierig

	„einfach“	„schwierig“
SCHAUKEL- RINGE	<ul style="list-style-type: none"> - schwingen - 1/2 Drehung (ein), 1/2 Drehung (aus) - 1/2 Drehung (ein), 1/2 Drehung (ein), 1/1 Drehung (aus) - Niedersprung 	<ul style="list-style-type: none"> - 1/1 Drehung als Ganzes ein und aus - Beugehang - Abschwingen aus Beugehang mit 1/2 Drehung - Niedersprung mit 1/2 Drehung - Sturzhang - im Sturzhang hinten strecken und zurück - Abschwingen aus Sturzhang mit 1/2 Drehung - Heben zum Sturzhang am Ende des Rückschaukelns - Salto rw

Lernziel und Bewertung Ringübung

Ziel: Ich zeige eine **Ringübung** mit **viel Schwung** und **mehreren Elementen**.

Name:

ne	e	ü	we	Beurteilungskriterien:
				Anzahl Elemente (e=3, ü=5, wü=7)
				Schwunghöhe
				technische Ausführung
				Körperspannung
				Gesamtbeurteilung – Note: