# Meine Leistungen im Turnen

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Pestalozzi-Kalender**

Band (Jahr): **61 (1968)**

Heft [1]: **Schülerinnen**

PDF erstellt am: **29.05.2024**

**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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

# Meine Leistungen im Turnen

| | 60 m | Hochspr. | Weitspr. | Weitwurf | Gerät |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Messung | ..... | ..... | ..... | ..... | |
| Bewertung | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| 2. Messung | ..... | ..... | ..... | ..... | |
| Bewertung | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |

| 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.