



So funktioniert Turn10® in der Schule:

- **Turn10® ist ein großartiges und sehr erfolgreiches Programm.** Das Prinzip ist ganz einfach: Du stellst je nach Können deine eigenen Übungen zusammen und turnst jene, die dir am besten gefallen.
- Du kannst an **Wettkämpfen** teilnehmen und/oder für dein eigenes **Leistungsabzeichen** (Gold, Silber oder Bronze) trainieren.
- Geturnt wird am **Boden, Reck** und **Sprung**, dazu bei den Mädchen am **Schwebebalken** und bei den Burschen am **Barren**.
- Am **Sprung** 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.
- Auch **an allen weiteren Geräten** geht es leicht: 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.
- Das Kampfgericht 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!**