

Wettkampfinhalte Grundschulwettkampf „ Ostfriesland turnt “

Stand: 23. Januar 2018

Boden	3 Punkte (A)	4 Punkte (B)	Anmerkungen
1) Rolle vw.	Rolle vw. - auch aus dem Grätschstand möglich	Rolle vw. – Strecksprung – Rolle vw.	Aufbau: 2 Mattenbahnen direkt nebeneinander jeweils 5 – 6 Matten 1x mit Gerätehilfen für Rad und Rolle rw. (Kastendeckel zwischen 2 Matten in der Bahnmitte u. Brett unter d. letzten Matte) 1x mit Doppellinie (Kreide) für das Rad Wechsel zwischen den Bahnen ist erlaubt
2) Rad	Rad über einen Kastendeckel	Rad zwischen 2 Linien Linienabstand 50cm - Endposition (Stand) beliebig	
3) Rolle rw.	Rolle rw. an Brettschräge (Sprungbrett)	Rolle rw. oder Felgrolle	
Sprung	3 Punkte (A)	4 Punkte (B)	Anmerkungen
1) Minitramp	Strecksprung in eine Landezone	Seitgrätschsprung oder Grätschwinkelsprung in eine Landezone	1) Turnbank für erhöhten Anlauf Doppelweichboden zur Landung Landezone \varnothing ca. 80cm durch Reifen oder Teppichfliese markiert 2) Kasten (quer) 4 Teile / 0,90m 3) Bock /“Doppelbock“ 0,90m (wahlweise längs od. quer) Umbau auf Höhe 1,0m ist möglich „Db.“.: Bock + kleiner Kasten quer davor 1) – 3) Sicherheitsstellung durch Lehrkraft der jeweiligen Schule erwünscht
2) Kasten quer	Aufhocken – Strecksprung (Aufknien – Strecksprung = 1 Pkt.)	Sprunghocke (Durchhocken ohne Abdruck = 2Pkte.)	
3) Bock / „Doppelbock“	Grätsche über den Bock (Grätschübereutschen = 1 Pkt.)	Grätsche über den „Doppelbock“	
Reck	3 Punkte (A)	4 Punkte (B)	Anmerkungen
1) Aufschwung / Hüftaufzug	Aufschwung mit Steighilfe (mit zus. Hilfe durch Schüler = 1 Pkt.)	Aufschwung oder Hüftaufzug	Reck etwa stirnhoch mehrere Reckhöhen werden angeboten 1) Steighilfe: 2 Kästen je 3 Teile werden hinter dem Reck seitlich rechts und links neben der Matte platziert Abstand vom Reck ca. 50cm Aufschwung mit Schülerhilfe = 1Pkt. 2) Sprungbrett etwa 50 cm vor dem Reck 3) optische Hilfe (Gymnastikstab) erlaubt
2) Rückschwung / Hüftumschwung rw.	Aus dem Stütz: 3x Vorschwung und hoher Abschwung auf ein Sprungbrett mit sofortigem Sprung zurück in den Stütz	Aus dem Stütz: Vorschwung, Rückschwung, Hüftumschwung	
3) Unterschwingung	Niedersprung, Unterschwingung aus dem Stand - Schwungbeineinsatz erlaubt	Unterschwingung aus dem Stütz (kann in Verbindung mit dem Umschwung gezeigt werden)	

Ringe	3 Punkte (A)	4 Punkte (B)	Anmerkungen
1) lange Schwünge	3 – 5 lange Schwünge 2er - Kontakt	5 lange Schwünge mit deutlichem Höhengewinn	Zwei Ringe – Anlagen erforderlich 1) Ringe hanghoch einstellen 2er - Kontakt auch mit nebeneinander aufgesetzten Füßen möglich 2) + 3) Ringe ca. schulterhoch (oder höher)
2) Sturzhang – Kerze	Über den flüchtigen Hockhang zur Kerze (3 Sek.) (mit Hilfe durch Schüler = 1Pkt)	Über den Sturzhang (3Sek.) zur Kerze (3 Sek.)	
3) Kniehang / Vogelnest	Einhaken (Knie) und Griff lösen zum Kniehang, Hochgreifen und Rausrutschen zum Stand	Einhaken (Füße) und Durchstrecken zum Vogelnest, Rückrollen und Rausrutschen zum Stand	
Parallelbarren	3 Punkte (A)	4 Punkte (B)	Anmerkungen
1) Rückaufstellen	2 – 3 Schwünge im Stütz Rückaufstellen gehockt	2 – 3 Schwünge im Stütz Rückaufstellen gestreckt	schmäler Parallelbarren erforderlich etwa auf Brusthöhe einstellen kleiner Kasten für den Übungsanfang
2) Grätsche vorn	Einschwingen 2 – 3 Schwünge im Stütz zum Grätschsitz (vorn)	Einschwingen 2 – 3 Schwünge im Stütz mit freiem Grätschen vorn (2x)	
3) Seitüberschwingen (Abgang)	(Einschwingen) 2 – 3 Schwünge im Stütz Seitüberschwingen zum Stand	2 – 3 Schwünge im Stütz Seitüberschwingen zum Stand mit ¼ Drehung zum Holm (Kehre)	
Turnbank	3 Punkte (A)		Anmerkungen
1) Storchenstand	Aufsteigen auf die Turnbank zum Storchenstand 3 Sek.		Turnbank schmale Seite 1) – 3) zusätzliche Schritte zwischen den Elementen erlaubt 3) etwa über der Mitte der Turnbank
2) Standwaage	Schritt vw. zur Standwaage 3 Sek.		
3) Drehungen	Senken in den Hockstand, ½ Drehung in der Hocke, Aufrichten ½ Drehung im Stand		
4) Ballengang	Ballengang vw. bis an das vordere Ende der Turnbank, Ballengang rw. bis zur Bankmitte		

Turnpower	Grundtechnik Punkte s. Tabelle	erleichterte Technik ½ Punktzahl	Wertungskriterien	Anmerkungen
1) Sprungkraft	Seilspringen Grundsprung vw.	Seilspringen Grundsprung mit Zwischensprung	Anzahl ohne Sprungfehler	1) – 3) zwei Versuche pro Schüler. Der bessere wird gewertet. * Nur beim Ergebnis „0“ wird ein dritter Versuch gestattet. 4) + 5) ein Versuch pro Schüler. * Nur beim Ergebnis „0“ wird ein zweiter Versuch gestattet. Die Ergebnisse werden nicht gerundet. Die Tabellenwerte markieren jeweils die Unter- bzw. (Kletterzeit) die Obergrenze. <u>Beispiele:</u> Seilspr. 18x Grundsprung → 4 Punkte Klettern – 4 m in 26 Sek. → 6 Punkte Schräghandstand 19 Sek. → 3 Punkte 2) Klimmhang (1 Pkt.) Arme gebeugt, Hände auf Kopf- oder Brusthöhe 5) Die Hütchen (ca. 30cm hoch) müssen <u>überstiegen</u> werden (Storchengang).
2) Rumpfkraft	Hockhang am Reck / Barrenholm Gymnastikball auf den Knien halten	X	Zeit (Sek.) bis zum Ballverlust	
3) Stützkraft	Aufschwinger zum Handstand mit Partnerhilfe (Hand an den Zehenspitzen)	Schräghandstand mit Bauch zur Wand. Beine geschlossen, nur die Füße berühren die Wand.	Zeit (Sek.) bei festem Körper und geschlossenen Beinen.	
4) Hangkraft	Tauklettern / Stangenklettern	X	Zeit (Sek.) bei 4m Kletterhöhe bzw. Kletterhöhe (m)	
5) Gleichgewicht	Bankparcour – Hütchen übersteigen 3 umgedrehte Turnbänke auf kleinen Kästen (offenes Karree) 3 / 4 / 3 Hütchen pro Bank	X	Anzahl der in <u>max. 30 Sek.</u> überstiegenen Hütchen; Ende des Versuchs bei Sturz des S. vom Gerät	

Turnpower	Versuche	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1) Seilspringen – Grundsprung	2/3* *s. Anmerkungen	Anzahl	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40
erleichterte Technik		Anzahl	8	16	24	32	40					
2) Hockhang	2/3*	Zeit	4s	6s	8s	10s	12s	14s	16s	18s	21s	24s
3) Handstand	2/3*	Zeit	4s	6s	8s	10s	12s	14s	16s	18s	21s	24s
erleichterte Technik		Zeit	8s	12s	16s	20s	24s					
4) Klettern – 4 m	1/2*	Zeit					30s	27s	24s	21s	18s	15s
Kletterhöhe unter 4 m		Höhe	Klimmhang 5 Sek.	1m	2m	3m	(4m)					
5) Bankparcour (<u>neu: Zeitlimit 30s</u>)	1/2*	Hütchen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Hinweise zur Bewertung

Ausführung:

	A	B
— Element nicht erfüllt / Sturz im Element	0	0
— Landung nicht zuerst auf den Füßen*	0	0
Element mit <u>Hilfe</u> durch einen Schüler erfüllt	1	1
Element nur knapp erfüllt / Grobform	1	2
+ Element gut erfüllt, aber mit Haltungsfehlern	2	3
✖ Element (sehr) gut erfüllt / Feinform	3	4
	Abzug	
Sturz/Hilfe bei Landungen auf den Füßen (s.o.)	1 Pkt.	
Sturz zwischen zwei Elementen (Bsp. Turnbank)	1 Pkt.	



Bonus:

Maximal **3 Punkte** am **Sprung** aufgeteilt auf

1 Pkt. besonders gute Technik + Sprunghöhe/Dynamik am **Minitramp**

1 Pkt. besonders gute Technik + sicherer Stand am **Bock**

1 Pkt. besonders gute Technik + sicherer Stand am **Kasten**

Maximal **3 Punkte** an jedem der anderen Geräten

1 Pkt. besonders gute Techniken in allen drei/vier gezeigten Elementen

1 Pkt. flüssige Verbindung der Elemente zu einer Übung

1 Pkt. Sicherheit während der gesamten Darbietung

*alle Elemente (mit Endposition im Stand), die nicht zuerst auf den Füßen, sondern auf Knien, Gesäß, Bauch oder Rücken beendet werden, gelten als nicht erfüllt.
Erfolgt ein Sturz nach dem Fußaufsatz wird von der Wertung lediglich 1 Punkt abgezogen.

Sicherheitsstellung und Hilfe

Sicherheitsstellung	Hilfe
Sicherheitsstellung gestattet auch ein leichtes Berühren des Turnenden. Wird eine Bewegungshilfe (Dreh-, Schub-, Zughilfe) gegeben, fällt dies unter Hilfe. An allen Geräten ist <u>Sicherheitsstellung</u> erlaubt; am Sprung unbedingt erwünscht. Bevorzugt sollten Schüler/innen diese Aufgabe übernehmen.	Elemente die mit Hilfe eines etwa gleichgroßen Mitschülers bewältigt werden (Bsp. Aufschwung am Reck), werden mit 1 Punkt gewertet. Hilfestellung durch eine Lehrkraft ist nur gestattet, wenn der turnende Schüler deutlich größer und schwerer ist, als seine Mitschüler.

Anzahl der Versuche

Jeder Schüler hat an den Geräten **pro Element** jeweils 2 Versuche zum Üben/Einturnen. Anschließend wird je **1 Versuch bewertet**.

Wird ein Element mit „0“ bewertet, darf dieses 1x wiederholt werden. Bei der „Turnpower“ gelten zum Teil abweichende Regelungen.

Wurde beim 1. Versuch die 4 Punkte (B) – Übung ohne Erfolg versucht, darf bei Wiederholung auch die niedrigere (A) Stufe gezeigt werden.

Bei den Abnahmen der „Turnpower“ darf im innerhalb der Versuche zwischen Grundtechnik und erleichterter Technik beliebig gewechselt werden.