



„Ostfriesland turnt“

Gerätturnwettkampf der Grundschulen



Übungs- und Wettkampfkarte

1. Reck (stirnhoch)

- 1 | A Hüftaufschwung mit Steighilfe (Kasten 3 Teile)
B Hüftaufschwung oder Hüftaufzug
- 2 | A 3x Rückschwung zum Stand – Sprung in den Stütz (mit Brett)
B Rückschwung – Umschwung
- 3 | A Unterschwung a.d. Stand (mit/ohne Schwungbeineinsatz)
B Unterschwung aus dem Stütz (mit/ohne Rückschwung)

Verbindungen Techniken Sicherheit

–		+	✖	
0	1	2	3	
0	2	3	4	
0	1	2	3	
0	2	3	4	
0	1	2	3	
0	2	3	4	

Σ Reck

Bonus = Anzahl

2. Boden

- 1 | A Rolle vw. (auch aus dem Grätschstand)
B Rolle vw. – Strecksprung – Rolle vw.
- 2 | A Rad über einen Kastendeckel (quer)
B Rad (beliebig) in einer Gasse (50cm)
- 3 | A Rolle rw. gehockt mit leichter Mattenschräge
B Rolle rw. gehockt od. gestreckt od. zum Handstand

Verbindungen Techniken Sicherheit

–		+	✖	
0	1	2	3	
0	2	3	4	
0	1	2	3	
0	2	3	4	
0	1	2	3	
0	2	3	4	

Σ Boden

Bonus = Anzahl

3. Ringe

- 1 | A 3 – 5 lange Schwünge (vor + zurück) mit 2er-Kontakt
B 5 lange Schwünge mit deutlichem Höhengewinn
- 2 | A flüchtiger Hockhang – Kerze (3 Sek.)
B Sturzhang (3 Sek.) – Kerze (3 Sek.)
- 3 | A Einhaken (Knie) – Kniehang
B Einhaken (Füße) – Vogelnest

Verbindungen Techniken Sicherheit

–		+	✖	
0	1	2	3	
0	2	3	4	
0	1	2	3	
0	2	3	4	
0	1	2	3	
0	2	3	4	

Σ Ringe

Bonus = Anzahl

4. Parallelbarren

- 1 | A 2-3x Schwingen – Rückaufhocken
B 2-3x Schwingen – Rückaufstellen gestreckt
- 2 | A 2-3x Schwingen (vor + zurück) zum Grätschsitz vorn
B 2-3x Schwingen mit freiem Grätschen (2x) vorn
- 3 | A 2-3x Schwingen – Seitüberschwingen zum Stand (Abgang)
B 2-3x Schwingen – Seitüberschwingen zur Kehre (Abgang)

Verbindungen Techniken Sicherheit

–		+	✖	
0	1	2	3	
0	2	3	4	
0	1	2	3	
0	2	3	4	
0	1	2	3	
0	2	3	4	

Σ Barren

Bonus = Anzahl

Σ Seite 1:

Übertrag Seite 2:

Gesamtsumme (Seite 1+2):

5. Sprung

- 1 **Minitramp** mit Landezone Ø 80cm
 - A Strecksprung
 - B Grätsch(rist)sprung
- 2 **Kasten** (90cm / 4 Teile)
 - A Aufhocken
 - B Überhocken
- 3 **Bock** (90cm)
 - A Grätsche
 - B Grätsche (mit Anflug)

Minitramp:
Technik + Höhe

Kasten:
Technik + Stand

Bock:
Technik + Stand

—		+	*	
0	1	2	3	
0	2	3	4	
0	1	2	3	
0	2	3	4	
0	1	2	3	
0	2	3	4	

Bonus = Anzahl Σ Sprung

6. Balancieren (Turnbank – schmale Seite)

- 1 Storchenstand mind. 3 Sek.
- 2 Standwaage mind. 3 Sek.
- 3 ½ Drehung in der Hocke – ½ Drehung im Stand
- 4 Ballengang vw. und rw.

Verbindungen

Techniken

Sicherheit

—		+	*	
0	1	2	3	
0	1	2	3	
0	1	2	3	
0	1	2	3	
0	1	2	3	

Bonus = Anzahl Σ Bank

7. Turn – Power

- 1 Seilspringen 2 Versuche*
~ Grundsprung vw.
~ mit 2er-Kontakt

<u>Punkte:</u>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Anzahl:	0	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40	
Anzahl:	0	8	16	24	32	40						

- 2 Hockhang mit Ball 2 Versuche*
~ Zeit bis Ballverlust

<u>Punkte:</u>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Zeit:	0	4s	6s	8s	10s	12s	14s	16s	18s	21s	24s	

- 3 Handstand 2 Versuche*
~ mit Partnerhilfe
~ Schräghandstand

<u>Punkte:</u>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Zeit:	0	4s	6s	8s	10s	12s	14s	16s	18s	21s	24s	
Zeit:	0	8s	12s	16s	20s	24s						

- 4 Tauklettern 1 Versuch*
~ Zeit bei 4m
~ Kletterhöhe unter 4m

<u>Punkte:</u>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Zeit:						30s	27s	24s	21s	18s	15s	
Höhe:	0	5s	1m	2m	3m	(4m)						

- 5 Bankparcour – 10 1 Versuch*
~ heil überstiegene Hütchen in 30s

<u>Punkte:</u>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Anzahl:	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

* 1 zusätzlicher Versuch beim Ergebnis „0“

Σ Seite 2:

Bewertung:

- Element nicht erfüllt / Sturz im Element / Landung nicht auf den Füßen
- Element mit Hilfe eines Schülers erfüllt
- Element nur knapp erfüllt / Grobform
- Element erfüllt, aber mit Haltungsfehlern
- Element (sehr) gut erfüllt / Feinform
- gesamte Übung mit flüssigen Verbindungen / guten Techniken / Sicherheit

Variante	Punkte	
	A	B
—	0	0
	1	1
	1	2
+	2	3
*	3	4
	Bonus: 1 – 3 Punkte	