

AUSSCHREIBUNG FÜR DEN 54.

KINDERRIEGENWETTKAMPF

WETTKAMPFORT: Sporthalle Brigittenau
1200 Wien, Hopsagasse 7

TERMIN: Sonntag, 28. April 2024

Liebe Freunde der SPORting Kids!

Unser Kinderriegenwettkampf steht schon seit über 50 Jahren für die Kindersparte des WAT und ist die einzige Veranstaltung, die sich über all die vielen Jahrzehnte durchgesetzt hat. Ursprünglich war der Kinderriegenwettkampf ein Teil der Höhepunkte des „Kinderturnjahrs“ und war genauso beliebt wie das Schwimmfest, das Bergturnfest, aber auch das Eisfest. Schon damals war es den VorturnerInnen wichtig, den Kindern unserer Stadt eine möglichst breite Vielfalt an Bewegungsmöglichkeiten zu bieten und sie für ihre sportliche Zukunft vorzubereiten. Die Polysportivität wird bei uns Sporting Kids wirklich gelebt.

Der Grundgedanke des Kinderriegenwettkampfes ist es, allen Kindern die Möglichkeit zu bieten an einem Turnwettkampf teilzunehmen, ganz gleich wo ihre Talente schlummern. Deshalb turnen auch immer 5 Kinder gemeinsam in einer Riege und an jedem Gerät werden die 4 besten Ergebnisse in die Wertung einbezogen. So haben auch Kinder, welchen einmal etwas nicht so gut gelingt die Chance, eine gute Platzierung zu erzielen.

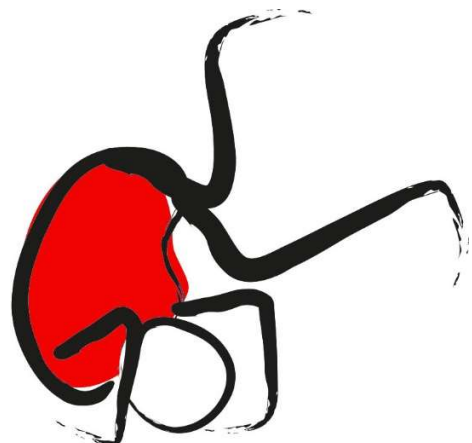
Unsere Übungen sind methodisch aufeinander aufgebaut und sollen auch so von den Kindern erarbeitet werden. Nur wer z.B. Übung Nr. 3 beherrscht, kann sich auch an der Übung Nr. 4 probieren. Ebenso ist einer unserer Grundgedanken jener, dass die Kinder lieber eine einfachere Übung turnen und sich Zusatzpunkte holen, als sich mit Risiko an eine schwerere Übung zu wagen und dann keine Zusatzpunkte zu erhalten.

Die sozialen Komponenten stehen im Mittelpunkt, auch die Schwächeren miteinzubeziehen, denn wir stehen für die Freude und den Spaß am Sport, egal woher Du kommst, wie gut du bist, oder wie du aussiehst. Turnen ist und bleibt ein wesentlicher Teil der Sporting Kids, ist aber nicht alles, was uns ausmacht.

In diesem Sinn, viel Spaß beim Üben!

Uli und Christopher

Spartenleitung und Stellvertretung



WER HAT AN DER UHR GEDREHT?

WIE IST UNSER ZEITPLAN?

MELDUNGEN

Die namentlichen Meldungen müssen bis spätestens 26. März 2024 schriftlich (per Mail) bei der Wettkampfleitung (Uli Loidolt) eingegangen sein. Die Riegeneinteilungen und Übungen können ab Freitag, 29. März 2024 und müssen bis spätestens Freitag, 12. April 2024 online erfolgen. Hierfür ist eine Registrierung der Gruppenverantwortlichen in unserem System notwendig:

Registrierungsadresse: c.benge@gmx.at

Meldeadresse: <http://app.mit.at/wk2000>

WETTKAMPF Sonntag, 28. April 2024

EINTURNEN Gemeinsam ab 13.30 Uhr

Wir bitten Euch jedoch zu Beginn den jüngeren Kindern das Vorrecht zu geben, nach Abschluss der WK 1 und 2 werden die Geräte nochmals den WK 3, 4, und 5 zum Einturnen zur Verfügung gestellt.

GEMEINSAMER EINZUG 14.30 Uhr

WETTKAMPFBEGINN

Wettkampf 1, 2 ab 14.30 Uhr

Wettkampf 3, 4, 5 im Anschluss

Zeitliche Änderungen können aufgrund der Nennungen variieren.

SIEGEREHRUNG direkt nach dem Ende des Wettkampfs



ICH WILL MITMACHEN! NEIN ICH! NEIN WIR ALLE!

TEILNAHMEBERECHTIGT

Sind Kinder aus allen WAT- Gruppen bis zum 15. Lebensjahr, ausgenommen sind Kinder, die bei Leistungswettkämpfen starten, bzw. in der Oberstufe des Turn 10 Wettkampfes.

WETTKAMPFNUMMER

| | | | | |
|-------|----------------------|------|------|------|
| Nr. 1 | Kinder – 8 Jahre | 2016 | 2017 | 2018 |
| Nr. 2 | Kinder – 10 Jahre | 2015 | und | 2014 |
| Nr. 3 | Kinder – 12 Jahre | 2013 | und | 2012 |
| Nr. 4 | Kinder – 15 Jahre | 2011 | 2010 | 2009 |
| Nr. 5 | Kinder über 15 Jahre | 2008 | bis | 2005 |

RIEGENBILDUNG

Eine Riege besteht aus 5 Kindern. Die niedrigste Wertung an jedem Gerät wird gestrichen. Das älteste Kind bestimmt die Altersgruppenzugehörigkeit der Riege. Es sind auch Einzelmeldungen möglich. Diese Kinder werden von der Wettkampfleitung zu einer bezirksübergreifenden Riege erfasst, um auch diesen Kindern eine faire Gewinnchance zu geben. Vereine, die diese Möglichkeit nicht in Anspruch nehmen wollen, müssen dies bei der Anmeldung im entsprechenden Feld vermerken.

Die Meldung muss enthalten:

Vor- und Zuname, Geburtsjahr/datum

Wettkampfnummer

Übungsnummer: je Gerät eine Nummer

Die Nenngebühr wird beim Wettkampf eingehoben:

Für jedes gemeldete Kind € 5,-

Für Geschwisterkinder € 2,-

(die Geschwisterkinder bitte gesondert per E-Mail mitteilen, da dies aus den Namen nicht immer eindeutig zu erkennen ist)

Für jede Riege muss ein*e verantwortlicher oder verantwortliche Riegenbetreuer*in gemeldet werden.

UMMELDUNGEN

Diese sind vor Meldeschluss jederzeit möglich und online durchzuführen. Ummeldungen zwischen Meldeschluss und Wettkampftag sind nur über die Wettkampfleitung möglich. Ummeldungen am Wettkampftag sind prinzipiell nicht möglich, sollten sie jedoch organisatorisch möglich sein, dann kann von der Wettkampfleitung die Nenngebühr doppelt eingehoben werden.

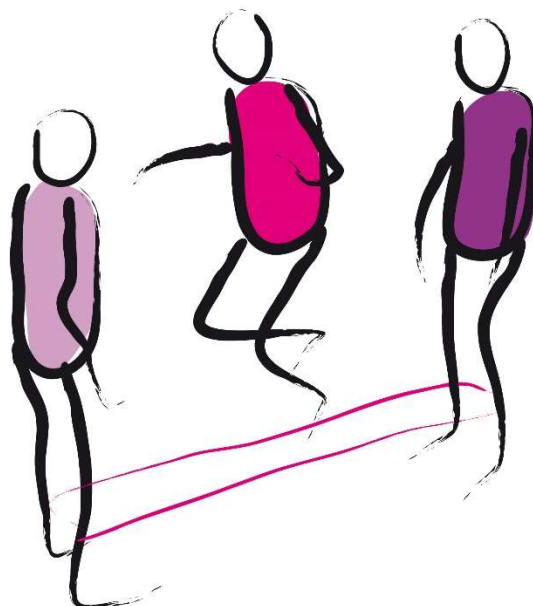
NACHMELDUNGEN

Diese sind grundsätzlich nicht möglich. Sollten nach Meldeschluss in einzelnen Riegen jedoch Plätze frei sein, können Kinder nachgemeldet werden.

WETTKAMPFLEITUNG

Uli Loidolt (Leitung Sporting Kids) ulrike.loidolt@chello.at

Christopher Benge (Stv. Leitung Sporting Kids) c.benge@gmx.at



AUCH UNSER WETTKAMPF BENÖTIGT EINIGE REGELN...

WETTKAMPFKLEIDUNG

Mädchen Turnanzug (auch mit anliegender Hose), oder anliegendes T-Shirt und anliegender Hose

Buben T-Shirt und kurze Hose, oder anliegende Hose

GERÄTEAUFTEILUNG

Mädchen Boden Sprung Reck Balken

Buben Boden Sprung Reck Barren

Im Wettkampf 1 können Buben am Barren oder auf der Bank turnen.

ÜBUNGEN

Unserem sozialen, sportlichen Leitbild folgend, turnen Kinder ihrem Alter entsprechend in einem vorgegeben Übungsrahmen. Mit dem Anstieg der Übungsnummer steigt auch die Schwierigkeit der Übung. Dieser ist auch entwicklungspezifisch der polysportiven Erziehung in unserer Sparte angepasst. Bei uns sollen alle Kinder eine Chance auf eine Medaille haben.

Wettkampf 1 Übungen 1-5

Wettkampf 2 Übungen 1-6

Wettkampf 3, 4, 5 Übungen 1-8

BEWERTUNG

Der oder die Turnende erhält für die erfolgreich geturnte Übung die dafür bestimmten Grundpunkte (Übungsnummer = Grundpunkte 1-8). Je höher die Übung, desto mehr wird auf die technische Ausführung, auch aus methodischen Gründen, geachtet.

Sind einzelne Übungselemente auch in der „Gröbst-Form“ nicht erkennbar, wird für jedes nicht erkennbare Element 1 Punkt abgezogen.

Für besondere Leistungen kann der oder die Turnende zusätzlich vom Kampfgericht bis zu 2 Zusatzpunkte erhalten.

Wird einem oder einer Turnenden geholfen so wird ebenfalls 1 Punkt abgezogen.

Am Balken ergibt außerdem jeder Abstieg 0,50 Punkte Abzug.

Erhält ein Kind auf eine Übung 0 Punkte, so kann diese Übung einmal wiederholt werden.

ENDWERTUNG

Die ersten drei Riegen jeder Altersklasse erhalten Urkunden und Medaillen.

Falls in einem Wettkampf weniger als 2 Riegen antreten, wird eine Einzelwertung durchgeführt.

RIEGENBETREUER

Jede Riege benötigt einen oder eine Riegenbetreuer*in, der oder die auch bei der Meldung genannt werden muss. Dieser oder diese ist für die Begleitung der Riege während des Wettkampfes verantwortlich. Er oder sie sorgt für die Sicherheit der Kinder, in dem er oder sie z.B. das eventuell für den Aufgang am Balken verwendete Sprungbrett während der Übung zur Seite gebracht wird, die Geräte in der richtigen Höhe sind und auch die Matten bei der Landung sicher bereitliegen. Ebenso so sind sie für die Betreuung der Kinder vor und nach dem Wettkampf verantwortlich.

HELFEN

Unter Helfen wird im Allgemeinen ein aktives Unterstützen des Bewegungsablaufes verstanden. Bewegungsunterstützung ist damit ein aktives, zielgerichtetes eingreifendes Verhalten.

Helfen = 1 Punkt Abzug

Die Riegenbetreuer*innen werden gebeten, nicht direkt auf den Matten neben dem turnenden Kind zu stehen, sondern wenn, mit Abstand griffbereit.

ALLE FÜR ALLE ... ZUSAMMEN SIND WIR STARK

WANDERPOKAL

Es werden von allen Kindern eines Bezirks die Zusatzpunkte zusammengezählt. Diese werden durch die Anzahl der teilnehmenden Kinder des Bezirks dividiert, um einen Durchschnittswert zu erhalten. Der Bezirk mit dem höchsten Wert gewinnt den Wanderpokal.

Gewinnt ein Bezirk den Pokal 3mal hintereinander, bleibt der Pokal im Besitz dieses Bezirks.

Wanderpokal 2023

WAT Brigittenau

ICH SEH, ICH SEH WAS DU NICHT SIEHST... UNSERE HELFER

AUF- UND ABBAUTEAM

Jede Gruppe ist verpflichtet, mindestens 2 Personen bis Meldeschluss für das Auf- und Abbauteam bei der Wettkampfleitung zu melden. Über jede weitere helfende Hand sind wir sehr erfreut und können den Kindern somit ein früheres Einturnen ermöglichen.

Treffpunkt wäre kurz nach 13 Uhr in der Halle.

ORDNER

Wir benötigen laut Vertrag für den Wettkampf in einer Sporthalle zumindest 2 Ordner. Einer ist auf der Zuschauertribüne stationiert und einer beim Eingang in die Halle. Beide haben den Auftrag für das Einhalten der Hallenordnung zu sorgen.

KAMPFRICHTER

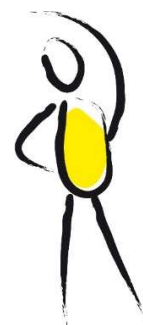
Die Leistung des oder der Turnenden soll von 2 Kampfrichter*innen bewertet werden. Männer können auch Mädchen und Frauen auch Buben bewerten.

Aufgaben des Kampfgerichts:

- Entscheidung, ob die im Wertungsblatt eingetragene Übung als diese zu erkennen ist (Grundpunkte).
- Vergeben der Zusatzpunkte, Abzugspunkte nach den angeführten Richtlinien. Kann jedoch über die Vergabe von Zusatz- oder Abzugspunkten zwischen den beiden KampfrichterInnen keine Einigung gefunden werden, ist der Mittelwert zu nehmen (z.B. Kampfrichter A 1,0 Punkte, Kampfrichter B 1,5 Punkte, ergibt die Vergabe von 1,25 Zusatz- bzw. Abzugspunkten).

Jeder Bezirk muss bis spätestens 26. März 2024 2 Kampfrichter*innen der Wettkampfleitung per Mail vorschlagen. Bis spätestens 27. April 2024 werden die Kampfrichter*innen, auch mit der Zuteilung des Gerätes schriftlich verständigt.

Ohne Kampfrichter*innen kein Wettkampf!



UND, UND, UND ...

ANFAHRT

Öffentliche Verkehrsmittel Linie 11A Station Forsthausgasse, danach ca. 7min Fußweg oder Linie 5A Station Aignerstrasse, danach ca. 9min Fußweg (oder siehe www.wienerlinien.at)

Mit dem Auto: Parken in der unmittelbaren Umgebung möglich, gratis (Samstag kein Parkpickerl), das Parken am Gelände ist den Mitarbeiter*innen vorbehalten!

ZUSCHAUER

Zugang über die Außentreppe bzw. direkt im Eingangsbereich der Aktiven über die Zuschauertreppe, bitte aber nicht in die Halle!!!

Treffpunkt mit den teilnehmenden Kindern zum Bringen und Abholen im Eingangsbereich, nicht in den Garderoben.

Bitte weist Eure Eltern darauf hin, dass sie weder in die Garderoben noch in die Halle dürfen, da dies bei der Vielzahl an Kindern nicht überschaubar wird.

AUFWÄRMEN UND EINTURNEN

Aufwärmen und Einturnen in der Halle ab 13.30 Uhr, davor Zutritt zur Halle nur für das Aufbauteam, nicht die Aktiven! Im oberen Bereich der Halle ist auch während des Wettkampfes die Möglichkeit zu turnen, dies muss aber von den Riegenbetreuer*innen organisiert, betreut, auf- und wieder abgebaut werden.

Wir bitten Euch, auch schon mit den älteren Kindern am Einzug teilzunehmen. Dadurch können diese Kinder auch schon vorher einturnen. Natürlich gibt es auch eine kurze Einturnphase für diese Kinder vor dem Beginn des Wettkampfes.

HAFTUNG

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Der ASKÖ WAT WIEN als Veranstalter schließt jedwede Haftung, insbesondere für Unfälle, Sachbeschädigungen, Diebstahl und Verluste sowie gegen Dritte aus.

FOTOGRAFIEREN UND FILMEN

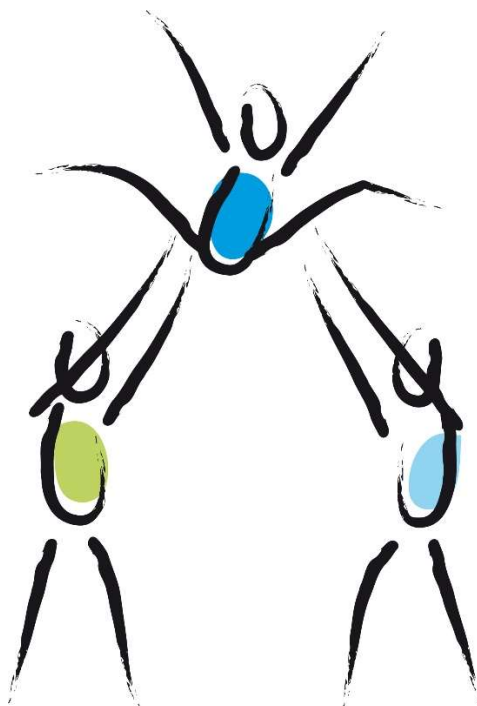
Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmer*innen (Kinder, Vorturner*innen, Kampfrichter*innen usw.) damit einverstanden, gefilmt und fotografiert zu werden und erklären ihr uneingeschränktes Einverständnis zur für sie honorarfreien Publikation durch den ASKÖ WAT WIEN und kooperierende Medien und Partner, zu Vereinszwecken.

Fotografierende und filmende Personen haben dafür zu sorgen, bei dieser Tätigkeit sich im Wettkampf befindliche Kinder nicht zu behindern. Ebenso dürfen sie den unmittelbaren Gerätebereich nicht betreten. Dabei ist auch den Anweisungen des jeweiligen Kampfgerichtes Folge zu leisten, in Härtefällen der Wettkampfleitung. Alle Kinder sollen die Möglichkeit haben, ihren Wettkampf ungestört turnen zu können!

ZUGANGSBERECHTIGUNG

Zugangsberechtigt zur Wettkampfhalle sind die teilnehmenden Kinder, Mitglieder des ASKÖ WAT WIEN Vorstandes, die SPOKI Wettkampfleitung und von dieser genannte Mitarbeiter*innen, die Kampfrichter*innen, die Gruppenverantwortlichen, die Riegenbetreuer*innen und die von der Wettkampfleitung festgelegten Personen (Fotografen).

Die Wettkampfleitung ist berechtigt, alle Personen, die ihren Anordnungen nicht Folge leisten, aus der Wettkampfhalle zu verweisen.



DIE GERÄTE

BALKEN

Die größten Herausforderungen am Balken sind seine Breite und Höhe. Deshalb beginnen unsere Übungen auf der Langbank und steigern sich später auch mit der Höhe des Balkens. Aufgrund dieser Ansprüche verlangt das Balkenturnen ein hohes Maß an Körperspannung und diese darf gleichzeitig nicht den Fluss, der aufeinanderfolgenden Elemente, behindern.





Ebenso ist bei der Bewertung ein wichtiges Kriterium, dass Sprünge klar als Sprünge erkennbar sein müssen und Halten ebenso. Unsere Empfehlung für einen gültigen Sprung ist eine Höhe von mind. 10cm und die sonst übliche Haltezeit von 2 sec.

Jeder Abstieg bedeutet gleichzeitig einen Abzug von 0,50 Punkten.








Ausstattung:

Bank und Balken sind mit herkömmlichen Turnmatten unterlegt, für den Abgang wird ein Weichboden bzw. eine Niedersprungmatte zur Verfügung gestellt. Ebenso gibt es auch ein Sprungbrett für die Aufgänge. Die Riegenbetreuer*innen sind für die Entfernung des Sprungbrettes nach dem Aufgang und die Bereitstellung der richtigen Matten für den Abgang zuständig.











Nr. 1 Langbank

-  1 Banklänge gehen
-  1 Banklänge rückwärtsgehen
-  1 Banklänge laufen
-  Absprung am Bankende, Schlussstand














Nr. 2 Langbank

-  Aus dem Seitstand aufhocken
-  ¼ Drehung, aufrichten, dann Arme in Hochhalte
-  1 Banklänge gehen mit einem Armkreis rechts und einem Armkreis links
-  ½ Drehung
-  2-3 Schritte, Pferdchensprung
-  Schritte bis zum Bankende
-  Abgang: Spreizschlusssprung, Schlussstand

















Nr. 3 Langbank

-  Seitstand am Ende der Bank
-  Einbeinig aufsteigen mit $\frac{1}{4}$ Drehung, Schwungbein darf erst nach Abschluss der Drehung vor das Standbein gestellt werden
-  1 Banklänge gehen, dabei rechtes Bein und linken Arm vorspreizen, dann gegengleich
-  $\frac{1}{2}$ Drehung
-  2-3 Schritte, Pferdchensprung, mit Innengegenseitschwung (nach oben) in die Seithalte
-  2-3 Schritte, Senken in die Standwaage, dabei Arme in Seithalte
-  $\frac{1}{2}$ Drehung im Hockstand, aufrichten
-  2-3 Schritte, vorspreizen in den Ausfallschritt rechts oder links
-  $\frac{1}{4}$ Drehung in den Seitstand
-  Abgang: Grätschsprung















Nr. 4 Balken 80cm

-  Seitstand: Beidbeiniger Absprung in den Stütz vorlings
-  Vorspreizen rechts mit $\frac{1}{4}$ Drehung links und über den Grätsch- in den Spitzwinkelsitz (mit gestreckten Beinen), oder umgekehrt
-  über den Hockstand aufrichten in den Sohlenstand
-  Schritt rechtes Bein und linken Arm vorspreizen, Schritt und gegengleich
-  Arme in Hochhalte, Dreitritt mit beidarmigem Schwung rechts oder links, dann Arme in Hochhalte
-  $\frac{1}{2}$ Drehung im Hockstand, dabei führen der Arme über die Vor- in die Seithalte
-  2-3 Schritte, Pferdchensprung
-  1 Schritt Strecksprung
-  1 Schritt mit $\frac{1}{2}$ Drehung im Ballenstand
-  2-3 Schritte, vorspreizen in den Ausfallschritt rechts oder links
-  vorgreifen und senken in die Kniestandwaage (Halte)
-  Gestrecktes Bein vorstellen und aufrichten mit $\frac{1}{4}$ Drehung
-  Abgang: Grätschwinkelsprung
















Nr. 5 Balken 80cm

-  Seitstand: beidbeiniger Absprung und aufhocken in den Hockstand
-  aufrichten mit $\frac{1}{4}$ Drehung
-  Arme in Hochhalte, 2 Dreitritte mit beidarmigen Armkreisen rechts und links, dann Arme in Hochhalte
-  $\frac{1}{2}$ Drehung im Hockstand, dabei führen der Arme in die Seithalte
-  aufrichten mit Strecksprung
-  Schritte, Sohlenstand – rechtes Bein rückspreizen, oder umgekehrt, dabei Arme in Hochhalte (Halte)
-  Wechselschrittsprung
-  Schritt, Schrittsprung
-  Schritte, dann ein Schritt vorwärts rechts oder links mit gleichzeitigem führen des Schwungbeines in die Waagrechte und gebeugtem Knie, gleichseitigen Arm in die Hochhalte führen, den anderen Arm in die Vorhalte, heben in den einbeinigen Ballenstand (Halte)
-  Schritte bis zum Balkenende
-  $\frac{1}{2}$ Drehung im Ballenstand
-  1 Schritt, Pferdchensprung
-  1 Schritt, vorspreizen in den Ausfallschritt rechts oder links, dabei Arme in Schräghochhalte
-  Aufrichten mit $\frac{1}{2}$ Drehung, Schwungbein vor das Standbein stellen
-  Schritt, senken in die Standwaage (Halte), dabei Arme in Seithalte
-  Abgang: vorgreifen, Wendeabschwung, über den flüchtigen Handstand

Nr. 6 Balken 110cm








-  Aus dem Quer- oder Schrägstand vorlings: kurzer Anlauf, Absprung mit rechtem Bein und Stütz linker Hand, oder umgekehrt
-  über den Hockstand aufrichten mit Körperwelle, mit gleichzeitigem beidarmigen Armkreis rückwärts, die Welle muss klar am Rumpf erkennbar sein
-  ½ Drehung
-  1 Schritt, Schrittsprung
-  1 Schritt, Schersprung
-  1 Schritt, Spreizschlusssprung links vorwärts in den Hockstand
Diese 3 Sprünge sollen in Serie geturnt werden
-  ½ Drehung, dabei Arme über die Vor- Hoch in die Seithalte, aufrichten mit Strecksprung mit Beinwechsel
-  2-3 Schritte, vorspreizen und Ausfallschritt, senken in die Rückenlage
-  hochheben der gestreckten Beine in die Senkrechte, mit Schwung aufrichten in den Hockstand
-  1 Schritt, Pferdchensprung
-  1 Schritt und einbeinige ½ Drehung
-  Wechselschrittsprung
-  Dreitritt mit gegengleichen Armkreis
-  Abgang: Handstützüberschlag seitwärts, Landung mit geschlossenen Beinen (Radabgang)

Nr. 7 Balken 110cm

-  Seitstand: beidbeiniger Absprung und aufgrätschen
-  über den Handstütz ¼ Drehung in den Grätschsitz
-  mit gestreckten Beinen in den Spitzwinkelsitz, ohne Aufstützen der Hände
-  über den Hockstand aufrichten in den Sohlenstand
-  Wechselschrittsprung
-  Mühlkreise der Arme und gleichzeitig senken in die Standwaage (Halte)
-  aufrichten, Schritt mit ½ Drehung im Ballenstand
-  1 Schritt, Schrittsprung
-  1 Schritt, Pferdchensprung
-  1 Schritt, Anschlagsprung (Rehsprung mit Anschlag am hinteren gestreckten Bein)
Diese 3 Sprünge sollen in Serie geturnt werden
-  1 Schritt, einbeinige ½ Drehung
-  Schritte, Rolle vorwärts
-  aufrichten, rückspreizen, dabei Arme in Hochhalte (Arabesque)(Halte)
-  Dreitritt mit gegengleichen Armkreis
-  Abgang: Handstützüberschlag vorwärts, Landung mit geschlossenen Beinen

Nr. 8 Balken 110cm

Kür – Übung mit Pflichtteilen

-  Mindestens 3 Längen
-  Aufgang: aus dem Querstand vorlings: Sprungaufrollen in den Hockstand
-  schwingen in den Handstand (mit oder ohne Beinwechsel)
-  3 verschiedene Sprünge in Serie, davon muss einer ein Anschlagsprung (Rehsprung mit Anschlag am hinteren Bein) sein
-  ganze, einbeinige Drehung
-  Seitstellschritte oder Seitstellhüpfer mit Armkreisen
-  Abgang: Salto vorwärts oder rückwärts

BARREN

Der Barren ähnelt von seinen Anforderungen her dem Reck. Stützkraft, Schwünge, Stemmen, Hänge und auch Halten bestimmen die Dynamik einer Barrenübung.

Bei der Bewertung wird vor allem auf die Körperspannung und die Dynamik, sowie die technische Ausführung der Elemente geachtet.




Buben bis 8 Jahre können als Alternative auch auf der Langbank turnen.

Alle Übungen beginnen aus dem Innenquerstand





Ausstattung:

Der Barren wird mit Turnmatten ausgelegt. Für die korrekte Höhe und Breite des Barrens ist der oder die Riegenbetreuer*in verantwortlich. Sollte der Turnende zu klein für den Barren sein, kann ein Kastenoberteil als Unterstützung für den Aufgang benützt werden. Dieses muss aber während der Übung zur Seite gebracht werden.






Nr. 2 schulterhoch

-  vorgreifen, Sprung in den Stütz
-  vorschwingen in den Außenquersitz
-  Abgang: Niedersprung mit $\frac{1}{4}$ Drehung in den Außenseitstand vorlings






Nr. 3 schulterhoch

-  vorgreifen, Sprung in den Stütz
-  Zwischenschwung, Vorschwung in den Außenquersitz
-  Zwischenschwung
-  Abgang: Kehre





Nr. 4 schulterhoch

-  vorgreifen, Sprung in den Stütz
-  Zwischenschwung, Vorschwingen in den Grätschsitz
-  vorgreifen, Einschwingen
-  Vorschwingen
-  Abgang: Wende







Nr. 5 schulterhoch

-  vorgreifen, Sprung in den Stütz
-  Zwischenschwung, Vorschwingen in den Grätschsitz
-  Rolle vorwärts in den Grätschsitz
-  Einschwingen
-  Abgang: Wende

Nr. 6 kopfhoch





-  Stemmaufschwung vorwärts (Schwungstemme) in den Grätschsitz vor den Händen
-  Rolle vorwärts in den Grätschsitz
-  Einschwingen vor den Händen
-  Abgang: Hohe Wende

Nr. 7 kopfhoch

-  Stemmaufschwung vorwärts (Schwungestemme) in den Stütz
-  Rückschwingen, Oberarmstand
-  Abrollen in den Außenquersitz
-  Schraubenspreizen über die Grätsche abgefedert in den Winkelstütz
-  Zwischenschwung
-  Abgang: Wende mit $\frac{1}{2}$ Drehung in den Außenquerstand

Nr. 8 kopfhoch

Kür- Übung mit Pflichtteilen

-  Oberarmkippe
-  Oberarmstand
-  Schwungstemme rückwärts
-  Abgang: Kreishocke

BODEN

Wie beim Balken gelten auch am Boden ähnliche Prinzipien. Das Bodenturnen ist die Grundlage des Geräteturnens.








Besonderes Augenmerk legen wir hier auf die Körperspannung, den Bewegungsfluss und die technische Ausführung der einzelnen Elemente. Wie auch am Balken müssen auch hier Sprünge und Halten als solche erkannt werden.

Bei der Bewertung achten wir auf eine Sprunghöhe von mind. 20cm. und eine Haltezeit von 2 Sekunden.









Ausstattung:

Hier wird auf einer Rollmatte oder einer Mattenbahn geturnt.






Nr. 1

-  Grundstellung: Schlusstand, Arme in Tiefhalte
-  Bankstellung
-  Kniestandwaage (Halte)
-  Fersensitz aufrichten in den Kniestand
-  aufstehen ohne zu Hilfenahme der Arme
-  Strecksprung
-  Schlusstand









Nr. 2

-  Grundstellung: Schlusstand, Arme in Tiefhalte
-  Rolle vorwärts, aufrichten mit Strecksprung, Arme in Hochhalte
-  absenken in den Hockstand, aufstützen der Hände
-  rückstrecken der Beine (springen) in die Liegestützposition
-  langsames Senken in die Bauchlage, anschließend strecken der Arme in die Hochhalte
-  ½ Drehung in die Rückenlage unter Abheben der gestreckten Beine und Arme
-  Rückenschaukel und aufrichten in den Stand ohne Handstütz
-  Schlusstand












Nr. 3

-  Grundstellung: Schlusstand, Arme in Tiefhalte
-  3-4 Schritte Schrittsprung
-  Rolle vorwärts, aufrichten mit Strecksprung, Arme in Hochhalte
-  Rolle rückwärts in die Kniestandwaage
-  Aufrichten zum Schlusstand (Bein gehockt zu den Händen vorziehen)













Nr. 4

-  Grundstellung: Schlusstand, Arme in Tiefhalte
-  3-4 Schritte Sprungrolle
-  1 Schritt, Pferdchensprung
-  1 Schritt, senken in die Standwaage (Halte), Schlusstand
-  Rolle rückwärts zum Grätschstütz, Sprung in den Hockstützstand
-  Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung, dabei Arme in Hochhalte
-  3-4 Schritte Schrittsprung
-  Schlusstand













Nr. 5

-  Grundstellung: Schlusstand, Arme in Tiefhalte
-  Rolle rückwärts in den Grätschstütz
-  Grätschrolle rückwärts in den Hockstützstand
-  Schritt, Wendesprung, dabei die Arme in die Hochhalte führen (ein Bein vorspreizen mit $\frac{1}{2}$ Hebewendung)
-  Handstützüberschlag seitwärts rechts oder links (Rad)
-  $\frac{1}{4}$ Drehung, Schritte Sprungrolle, aufrichten mit Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung
-  Schritte, senken in die Standwaage (Halte)
-  abrollen ohne aufsetzen der Hände
-  1 Schritt, Pferdchensprung
-  1 Schritt, Schersprung
Diese 2 Sprünge sollen in Serie geturnt werden
-  Schlusstand

Nr. 6










-  Grundstellung: Schlusstand, Arme in Tiefhalte
-  Anlauf Sprungrolle
-  Handstützüberschlag seitwärts rechts und links
-  $\frac{1}{4}$ Drehung in die Bewegungsrichtung
-  Schritt, Wendesprung, dabei die Arme in die Seithalte führen (ein Bein vorspreizen mit $\frac{1}{2}$ Hebewendung)
-  Handstand (Halte) abrollen
-  1 Schritt, Pferdchensprung
-  1 Schritt, Schersprung
Diese 2 Sprünge sollen in Serie geturnt werden
-  Schritt, senken in die Standwaage, dabei Arme über die Tief – Seit- in die Hochhalte führen (Halte)
-  $\frac{1}{2}$ Drehung aus der Standwaage, Bein bleibt gehoben
-  Anlauf, Rondat (Radwende)
-  Schlusstand

Nr. 7

-  Grundstellung: Schlusstand – Tiefhalte
-  Felgrolle (Rolle rückwärts über den Handstand)
-  Schritt, senken in die Standwaage, dabei Arme über die Tief – Seit - in die Hochhalte führen (Halte)
-  ½ Drehung aus der Standwaage, Bein bleibt angehoben
-  1 Schritt, Schersprung
-  1 Schritt, Spreizschlusssprung
-  1 Schritt Hocksprung
- Diese 3 Sprünge sollen in Serie geturnt werden
-  Schritte, Sprungrolle, aufrichten mit Strecksprung mit ½ Drehung
-  Handstützüberschlag seitwärts rechts und links (Rad), eines muss einarmig sein
-  ½ Drehung
-  Anlauf, Rondat (Radwende)
-  Schlusstand

Nr. 8

Kür – Übung mit Pflichtteilen

-  mindestens 3 Längen
-  eine Sprungserie mit 3-5 Sprüngen
-  Rolle vorwärts mit Aufstehen über den Grätschstand und senken in den Kopfstand über die gegrätschte Position in die Streckung (Halte)
-  Handstand mit ½ Drehung
-  Handstützüberschlag seitwärts rechts und links (Rad), eines muss einarmig sein
-  mit Mühlkreisen der Arme senken in die Standwaage (Halte)
-  Hocksprung mit ½ Drehung
-  Handstützüberschlag vorwärts
-  Schlusstand

RECK





Schwünge und Stützelemente sollen gemeinsam dynamisch und harmonisch verbunden werden. Da sich viele Elemente um die Breitenachse drehen, ist das Reck auch schwierig.

Besonderes Augenmerk gilt hier der Körperspannung, der Technik und dem dynamischen Ablauf. Bei Abgängen kann es auf der einen Seite der Schwungbogen sein und auf der anderen Seite auch der korrekte Landebereich.






Ausstattung:

Das herkömmliche Reck wird mit Turnmatten unterlegt. Für die korrekte Einstellung der Höhe, ist der oder die Riegenbetreuer*in verantwortlich.








Nr. 1 Brust- bis Schulterhöhe

-  Ristgriff, Hockstand
-  Beide Füße berühren die Reckstange
-  Hockstand
-  Schlusstand vorlings






Nr. 2 Brust- bis Schulterhöhe

-  Sprung in den Stütz
-  Niedersprung in den Stand vorlings
-  Ristgriff, Hockstand
-  Überdrehen in den Sturzhang rückwärts und vorwärts in den
-  Schlusstand vorlings






Nr. 3 Brust- bis Schulterhöhe

-  Sprung in den Stütz
-  vorspreizen rechts oder links, nachspreizen links oder rechts
-  Sitzwellabgang
-  ½ Drehung
-  Ristgriff, Hockstand
-  Überdrehen in den sturzhang rückwärts und vorwärts in den
-  Schlusstand vorlings







Nr. 4 mind. Schulterhöhe

-  Hüftaufschwung in den Stütz
-  vorspreizen rechts oder links
-  ½ Drehung mit lösen der Arme (Seithalte) im Spreizsitz
-  rückspreizen, Hüftabschwung in den Stand vorlings
-  Unterschwing in den Schlusstand rücklings











Nr. 5 mind. Schulterhöhe

-  Hüftaufschwung in den Stütz
-  vorspreizen links oder rechts, Spreizumschwung vorwärts
-  ½ Drehung im Spreizsitz, rückspreizen
-  Rückschwung und Niedersprung
-  Unterschwing in den Schlusstand rücklings

Nr. 6 mind. Schulterhöhe






-  Hüftaufschwung in den Stütz
-  Rückschwung, vorhocken links oder rechts
-  Spreizumschwung vorwärts
-  ½ Drehung im Spreizsitz, rückspreizen
-  Rückschwung, Hüftumschwung rückwärts weiter in Kombination
-  Unterschwing in den Schlusstand rücklings

Nr. 7 mind. Schulterhöhe

-  Hüftaufzug in den Stütz
-  Rückschwung, vorhocken links oder rechts
-  Spreizumschwung vorwärts
-  ½ Drehung im Spreizsitz
-  Spreizumschwung vorwärts
-  Nachspreizen in den Stütz rücklings
-  Sitzumschwung rückwärts
-  rückspreizen in den Stütz vorlings
-  Rückschwung, Hüftumschwung rückwärts weiter in Kombination
-  Unterschwing mit ½ Drehung in den Schlusstand vorlings

Nr. 8 mind. Schulterhöhe

Kür- Übung mit Pflichtteilen:

-  Kippe in Kombination mit einem 2. Element
-  Vorhocken links oder rechts
-  Kombination: Hüftumschwung vorwärts und rückwärts
-  2 weitere verschiedene Elemente nach Wahl (spreizen ist kein Element)
-  Aufgrätschen und Unterschwing in den Schlusstand rücklings

SPRUNG

Der Sprung zeichnet sich durch mehrere Phasen aus, die alle in die Bewertung miteinberechnet werden. Schon der Anlauf und der beidbeinige Absprung am Sprungbrett sind die Grundlage für den folgenden Sprung. Nach dem Absprung kommt eines der wichtigsten Kriterien beim Sprung die 1. Flugphase, danach der Armstütz und in Folge die 2. Flugphase, dann die Landung. All diese erwähnten Phasen und Anteile eines Sprungs werden in die Bewertung miteinbezogen.

Ein Auflaufen auf das Sprungbrett ist nicht erlaubt.

Ausstattung:





Jeder Sprungkasten wird mit einem Sprungbrett und einer Niedersprungmatte für die Landung ausgestattet. Für den korrekten Abstand des Sprungbretts zum Kasten ist der oder die Riegenbetreuer*in verantwortlich.

4 Teile = 65cm = Mindesthöhe




5 Teile = 80cm = Mindesthöhe

6 Teile = 95cm = Mindesthöhe



Nr. 1 Kasten quer 4 Teile

-  Schlußstand am Sprungbrett
-  2-mal federn beim 3.Mal abspringen und aufknien
-  Aufrichten am Kasten
-  Strecksprung in den Schlußstand



Nr. 2 Kasten quer 4 Teile

-  Aufhocken
-  Strecksprung
-  Schlußstand



Nr.3 Kasten quer 4 Teile

-  Hockwende
-  Schlußstand



Nr. 4 Kasten quer 5 Teile

-  Sprunggrätsche
-  Schlußstand



Nr. 5 Kasten quer 5 Teile

-  Sprunghocke
-  Schlusstand



Nr. 6 Kasten lang 6 Teile

-  Sprunggrätsche
-  Schlusstand

Nr. 7 Kasten lang 6 Teile

-  Sprunghocke
-  Schlusstand

Nr. 8 Kasten quer 6 Teile

-  Handstütz- Sprungüberschlag vorwärts
-  Schlusstand