4INMOTION

4INMOTION

GEMEINSAM SIND WIR STARK!

STB
SCHWÄBISCHER TURNERBUND

INHALTSVERZEICHNIS

Impressum 4

Vorwort der Autorin Anna Kletetschka 5

Allgemeine Beschreibung 6

Wettkampfdurchführung 8

Elementekatalog 10

Ablaufplan 15

Aufbauplan 16

Berechnungstool 17

IMPRESSUM

Herausgeber
Schwäbischer Turnerbund (STB) e.V.
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart
www.stb.de

Redaktion
Alexander Peschke/Selina Beuttler

Autorin
Anna Kletetschka

Layout
Tatiana Bohlmann Design

LIEBE TURNERINNEN UND TURNER,

der Schwäbische Turnerbund hat sich zum Ziel gesetzt, allen Menschen im Verbandsgebiet das persönlichkeitsprägende Turnen an Geräten, das ein Erleben der Grenzen der eigenen Kraft sowie das Erleben der dritten Dimension ermöglicht, über den Turn- und Sportverein in der Halle oder im Freien nahe zu bringen.

Wir haben uns deshalb mit dem wahren Kern des Turnens auseinandergesetzt, der Bewegung und Kontrolle des eigenen Körpers. Es geht um das Erleben attraktiver Bewegungselemente im dreidimensionalen Raum, das Verschieben der eigenen körperlichen Grenzen und der dafür notwendigen Körperkontrolle.

Durch das Erleben der turnerischen Bewegungsform soll für das Sporttreiben an sich motiviert werden, dabei die Fitness entwickelt und der Grundstein für ein lebenslanges Sporttreiben gelegt werden.

Mit dem Turnen gegen die Zeit hat das Fachgebiet Gerätturnen den Wettbewerb: **4**IN**MOTION** entwickelt, der im Verein, Turngau und über die Landesgrenze hinaus begeisterte Teilnehmer gefunden hat.

Beim Wettbewerb **4**IN**MOTION** treten dabei bewusst bekannte turnerische Aspekte, wie die korrekte Ausführung und Perfektion von Elementen ein wenig in den Hintergrund, ohne diese jedoch vollkommen zu vernachlässigen. Das Erlernen und schließlich Präsentieren turnerischer Elemente im Team gegen die Zeit vermittelt die Sportart auf neue Weise und stärkt das Gruppengefüge. Dennoch wird durch die Möglichkeit von Zeitgutschriften aufgrund gezeigter Bonuselementen und die technisch korrekte Ausführung das Turnen gefördert. Am Ende zählt die schnellste Zeit, nicht die beste Ausführung!

Der Wettkampf garantiert Spaß und Action.

EIN TEAM – VIER GERÄTE – DIE ZEIT LÄUFT...!

Mit dem Workbook **4**IN**MOTION** geben wir euch eine Organisationsbroschüre an die Hand, mit der ihr einfach und schnell diesen Wettbewerb im Verein/Turngau durchführen könnt.

Wir freuen uns, wenn durch unseren Wettbewerb **4**IN**MOTION** Kinder und Jugendliche das Erlebnis Turnen und das Beherrschen des eigenen Körpers im gemeinsamen Wettstreit begeistert und den Vereinen einen neuen Aufschwung für ihre Turngruppen gibt.

A. Kletetschka

Euer Fachgebiet GERÄTTURNEN
Autorin **4**IN**MOTION**
Anna Kletetschka

ALLGEMEINE BESCHREIBUNG

4IN**MOTION** ist ein Mannschaftswettbewerb, bei dem eine Anzahl von zwei bis vier Athleten und/oder Athletinnen in einem Team antreten. Es ist dabei unerheblich, ob das Team nur aus Jungen, nur aus Mädchen oder als gemischtes Team zusammengestellt wird. Ziel des Wettbewerbes ist es, eine möglichst schnelle Zeit in einem Geräte-Parcours zu erzielen. Zusätzlich sind an den einzelnen Geräten turnerische Elemente zu erfüllen. Der Parcours kann sich aus den unterschiedlichsten Turngeräten zusammensetzen, es sind hierbei vier Geräte zu verwenden. An jedem Gerät müssen fünf Elemente aus der Elementeliste gezeigt werden. Jedes Teammitglied kann ein oder zwei Geräte turnen, allerdings nicht direkt hintereinander.

Mit dem Startsignal startet die/der erste Athletin/Athlet zum ersten der vier Geräte. Nachdem die fünf geforderten Elemente geturnt wurden, rennt die erste Person in die Wechselzone und schlägt den/die folgende Athletin / Athlet durch ein Handabklatsch ab. Die/der wiederum das zweite Gerät absolviert, usw. Die gekennzeichnete Wechselzone nach bzw. vor den Geräten muss auf jeden Fall angelaufen werden und ein dortiger Athletenwechsel muss vorgenommen werden.

Die Zeit wird nach der vierten Person, die ins Ziel kommt beim Überschreiten der Ziellinie (Außenlinie der Wechselzone) gestoppt.

Besteht ein Team nur aus drei Personen, wird innerhalb des Teams bestimmt, wer zweimal in den Parcours geschickt wird, analog sind bei zwei Personen pro Team beide Athletinnen/Athleten zweimal an der Reihe. Zu beachten ist hierbei, dass niemand zwei Geräte nacheinander turnt, sondern mit jedem Abschlagen in der Wechselzone auch die/der Athletin/Athlet getauscht wird.

ZEITGUTSCHRIFT FÜR BONUS-ELEMENTE

An jedem Gerät können Bonus-Elemente gezeigt werden. Diese erfordern eine höhere Trainingsintensität oder auch eine längere Zeit zum Ausführen des Elementes. Wer ein Bonus-Element turnt, erhält für die Mannschaft eine Zeitgutschrift von 2,5 Sekunden.

Das Bonus-Element kann ein zu zeigendes Element aus dem **4**IN**MOTION**-Elementekatalog ersetzen. Es kann allerdings nur ein Bonus pro Gerät vergeben werden.

Führt ein Athlet/eine Athletin mehrere Bonus-Elemente an einem Gerät aus, so können diese für die maximale Anzahl der Elemente (fünf pro Gerät) angerechnet werden, ein Bonus als Zeitgutschrift wird allerdings nur einmal vergeben.

ZEITVERLUSTE FÜR FEHLENDE ELEMENTE

Werden die fünf geforderten Elemente am Gerät nicht gezeigt, wird der Mannschaft 2,5 Sekunden pro fehlendem Element auf die Gesamtzeit dazu gerechnet.

ZEITGUTSCHRIFT FÜR EINE GUTE TURNERISCHE AUSFÜHRUNG

Trotz allem Spaßfaktor handelt es sich um einen Wettbewerb aus der Sportart Gerätturnen. Auf die Grundlagenausbildung soll daher Wert gelegt werden. Pro Gerät kann das Team somit eine Zeitgutschrift in Höhe von 2,5 Sekunden erturnen, wenn die gezeigten Elemente im Gesamtbild eine gute turnerische Ausführung ergeben.

ZEITVERLUST FÜR FEHLER IN DER WECHSELZONE

Die Wechselzone muss nach jedem Gerät angelaufen werden. In der Wechselzone muss nach bzw. vor jedem Gerät ein Wechsel durch Abklatschen vorgenommen werden. Wer sich hier einen Fehler leistet (fehlendes Abschlagen, fehlender Athletenwechsel, Wechsel außerhalb der Zone), erhält eine Zeitzuschlag von 5 Sekunden.

BEWERTUNG

In der Auswertung wird die Laufzeit (durch Zeitnehmer und Beobachter der Wechselzone) durch diese Zeitgutschriften und Zeitabzüge bereinigt.

Die bewertenden Personen entscheiden pro Gerät über:

- Erfüllung der 5 Pflichtelemente aus dem **4**IN**MOTION**-Elementekatalog
- Vergabe der Bonus-Elemente
- Bonus für eine gute turnerische Ausführung pro Gerät

ANERKENNUNG DER ELEMENTE

Die Elemente werden anerkannt, wenn sie den allgemeinen Anforderungen eines Turnelementes und des wesentliche Bestandteils des Elementes entsprechen. Eine Muster-Zusammensetzung gibt es ebenfalls. Diese befindet sich auf den folgenden Seiten.

WETTKAMPFDURCHFÜHRUNG

4IN**MOTION** lässt sich sehr flexibel in Turn- und Vereinsfeste integrieren.
Das Team ist nur kurzzeitig an die Wettkampfstätte gebunden. Eine gute Zeiteinteilung bei vielen Teams ist daher möglich. Für die Laufzeit eines Teams sollten maximal 3 Minuten zur Erstellung eines Zeitplans berücksichtigt werden.

Aus Erfahrung ist es sinnvoll, wenn sich ca. 5-10 Teams treffen und gemeinsam eine „freie Einturnphase“ für ca. 10 Minuten im Parcours erhalten. Anschließend werden die Teams zum Anfeuern außerhalb des Parcours platziert und die startenden Teams einzeln hereingerufen. Das bringt nicht nur ein gutes Teamgefühl sondern auch eine tolle Stimmung in dieses Format.

Die Vorbereitung, die Einführung und Erklärung des Wettbewerbes nimmt kaum Zeit in Anspruch und kann problemlos von Athletinnen und Athleten, die auch nur 1x in der Woche trainieren absolviert werden. Es sollten jedoch in den vorab stattfindenden Turnstunden die Elemente aufgebaut und trainiert worden sein, damit die Elemente im Wettbewerb kontrolliert geturnt werden können.

Die Athletinnen/Althleten sollten die Informationen über den Wettkampf vorab erhalten. So können sie mit Hilfe der Elementelisten, ihre Taktik, ihre Elementeauswahl sowie die Startreihenfolge gemeinsam festlegen.

Das Berechnungstool inklusive Zeitnahme sowie die Vorlage zum Druck von Urkunden findet ihr unter www.4-in-motion.de.

Weitere Information dazu findet ihr auf Seite 17.

PERSONALPLAN

Was	Personen	Wer	Bemerkung
Gesamtleitung	1	Trainer/in	
Bewertung und Zeitnahme	1	Trainer/in	
Moderation	1	Athlet/in o. Trainer/in	Jederzeit auswechselbar
Auswertung	0	Berechnungstool	www.4-in-motion.de

AUFGABENBESCHREIBUNG

GESAMTLEITUNG:

- Festlegung der Geräteausschreibung
- Festlegung des Parcours (Geräteauswahl, Aufbau, Wechselzone)
- Erstellung Zeitplan
- Personalplanung, Vorbereiten des Durchlaufes, Eingabe von Teamnamen etc. in das Berechnungstool

ZEITNAHME UND BEWERTUNG:

- Gibt das Kommando „Auf die Plätze – Fertig – Los“ für Teilnehmenden und stoppt die Zeit mit dem Berechnungsprogramm
- Überwachen der Wechsel
- Wenn nicht korrekt mit Handabschlag gewechselt wird, bekommt das Team eine Zeitstrafe von fünf Sekunden.
- Anerkennung der Elemente aus dem Elementekatalog im Berechnungstool
- Vergabe von Zeitgutschriften (Bonus) und Zeitzuschlägen (Malus)
- Zeitgutschrift für Bonus-Elemente
- Zeitgutschrift für eine gute turnerische Ausführung
- Zeitzuschlag für zu wenig Elemente

AUSWERTUNG:

- Die Auswertung erfolgt digital durch das Berechnungstool.

SCHWEBEBALKEN

Höhe und Mattenlage legt die Ausschreibung fest:

ELEMENTE:

- Absprung mit Stütz der Hände, Aufhocken in den beidbeinigen Hockstand
- Sprung in den Stütz, Überspreizen in den Reitsitz
- Spitzwinkelsitz mit Aufstehen über den Hockstand
- Vorhochspreizen über 90° rechts und links
- Spagatsprung
- Spreizsprung
- Hocksprung
- Scherhocksprung (Pferdchensprung)
- einbeinige ½ Längsachsendrehung
- ½ Längsachsendrehung in der Hockposition
- Abgang: Strecksprung
- Abgang: Hocksprung
- Abgang: Rondat (Radwende)

BONUS-ELEMENTE:

- 1/1 Längsachsendrehung einbeinig
- Spagatsprung mit 160° Spreizwinkel
- Spreizsprung mit 160° Spreizwinkel
- Abgang: Überschlag
- Abgang: Salto vorwärts

BODEN

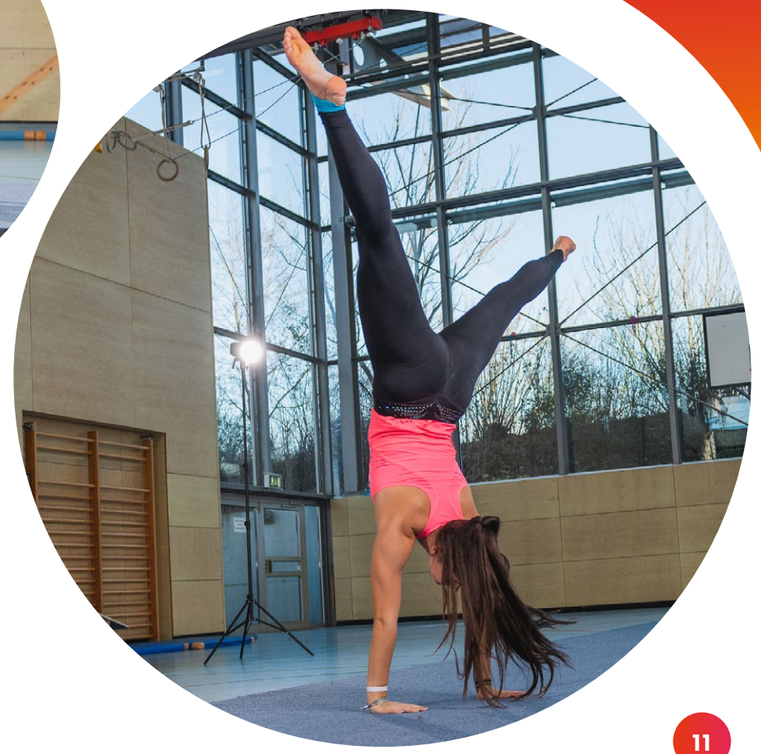
Airtrack, Bodenläufer oder Tumblingbahn legt die Ausschreibung fest:

ELEMENTE:

- Handstützüberschlag seitwärts (Rad)
- Rondat (Radwende)
- Handstandabrollen (ohne Haltezeit)
- Rolle vorwärts
- Rolle rückwärts (auch durch den Handstand erlaubt)
- Hocksprung
- Spreizsprung
- Scherhocksprung (Pferdchensprung)
- Spagatsprung vorwärts

BONUS-ELEMENTE:

- Strecksprung 360° Längsachsendrehung
- Handstützüberschlag vorwärts
- Handstützüberschlag rückwärts (Flick-Flack)
- Salto vorwärts
- Salto rückwärts



SPRUNG

Geräteart, Mattenlage und Höhe legt die Ausschreibung fest:

ELEMENTE:

- Anlauf, Aufhocken, Strecksprung
- Anlauf, Aufhocken, Hocksprung
- Anlauf, Hochklettern, Strecksprung
- Anlauf, Hochklettern, Hocksprung

BONUS-ELEMENTE:

- Anlauf, Sprunghocke über den Kasten
- Anlauf, Sprunggrätsche über den Kasten

SPRUNGTISCH

Höhe und Mattenlage legt die Ausschreibung fest:

ELEMENTE:

- Anlauf, Aufhocken, Strecksprung
- Anlauf, Aufhocken, Hocksprung
- Anlauf, Sprunghocke

BONUS-ELEMENTE:

- Anlauf, Sprunggrätsche
- Anlauf, Sprungüberschlag vorwärts
- Anlauf, Aufspringen, Salto vorwärts

MINITRAMPOLIN

Geräteart, Mattenlage und Höhe legt die Ausschreibung fest:

ELEMENTE:

- Anlauf, Strecksprung
- Anlauf, Hocksprung

BONUS-ELEMENTE:

- Anlauf, Sprungrolle

PARALLELBARREN

Höhe und Mattenlage legt die Ausschreibung fest:

ELEMENTE:

- Absprung in den Stütz zum Vorschwung
- Rückschwung mit Grätschen der Beine
- Vorschwung mit Grätschen der Beine
- Vorschwung in den Grätschsitz und Einschwingen in den Stütz
- Vorschwung in den Außenquersitz und Einschwingen in den Stütz
- Abgang: Wende in den Außenquerstand
- Abgang: Rückschwung in den Außenquerstand

BONUS-ELEMENTE:

- Grätschsitz, Rolle vorwärts in den Grätschsitz
- hoher Vor- und Rückschwung (90°)

RECK

Höhe und Mattenlage legt die Ausschreibungen fest:

ELEMENTE:

- Sprung in den Stütz
- Hüftaufzug
- Rückschwung mit Niedersprung
- Aus dem Stütz: Hüftabzug vorwärts
- Aus dem Stand: Unterschwung

BONUS-ELEMENTE:

- Hüftumschwung rückwärts
- Felgunterschwung aus dem Stütz

ABLAUFPLAN

1) **Ausschreibung erstellen.**

2) **Meldungen abwarten**
   (oder freie Anmeldung vor Ort zulassen).

3) **Zeitplan erstellen.**

4) **Vorbereitung Berechnungstool – einpflegen der Namen.**

5) **Aufwämphase und Wettbewerb mit Zeitslots einteilen.**

6) **Wettbewerbsbeginn in Zeitslots:**
   a. **Freies Einturnen ca. 10 Minuten für mehrere Teams;**
   b. **Teams aus dem Parcours außerhalb aufstellen;**
   c. **Jeweils ein Team in die Wechselzone rufen.**

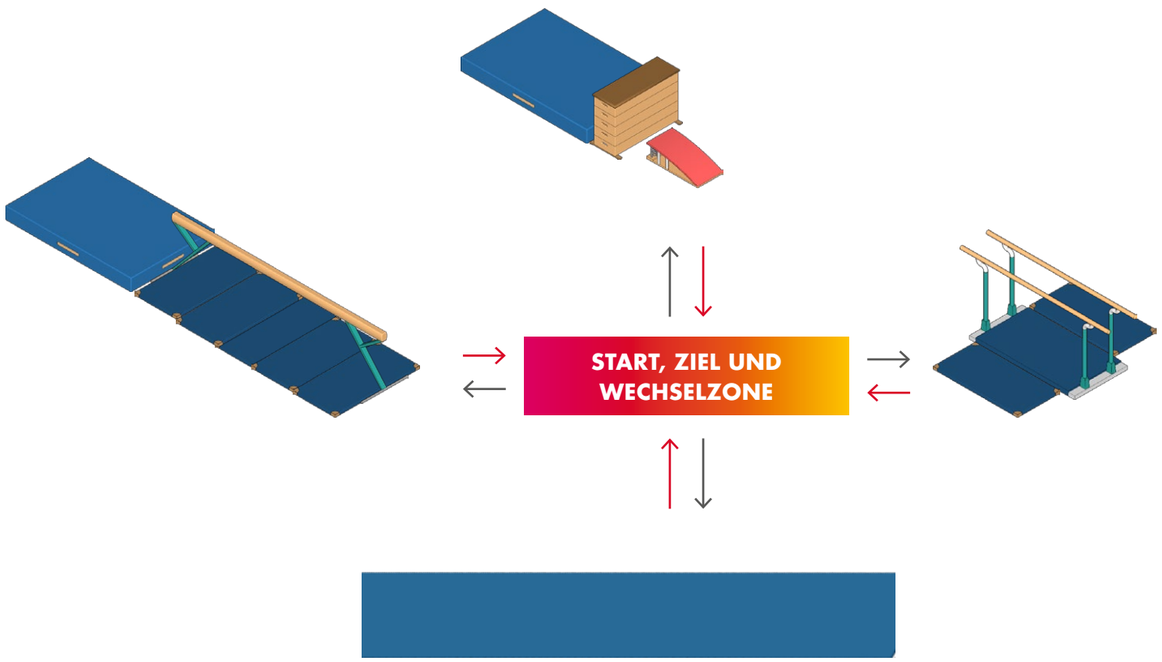
7) **Start zum Lauf: „Auf die Plätze – Fertig – Los!“**

8) **Eingabe Bewertung während des Laufes und**
   automatische Auswertung durch das Berechnungstool.

9) **Variable Siegerehrung:**
   a. **Direkte Urkundenübergabe;**
   b. **Siegehrung am Ende des Tages möglich;**
   c. **Online-Ergebnisse abrufbar machen.**

AUFBAUPLAN

Hier ein exemplarischer Aufbauplan des Parcours, welchen ihr je nach Wettkampfstätte und Geräteauswahl anpassen könnt. Dieser kann sowohl In- als auch Outdoor aufgebaut werden. Die Wechselzone könnt ihr beispielsweise durch Matten kennzeichnen oder den Mittelkreis innerhalb einer Halle/ auf einem Spielfeld nutzen. Solltet ihr die Wechselzone mit Klebeband kennzeichnen, achtet darauf, dass dieses wieder rückstandslos entfernt werden kann.



WIMASU
Wir machen Sportunterricht

Weitere Informationen
unter wimasu.de

BERECHNUNGSTOOL

Das Berechnungstool
indest du online unter
www.4-in-motion.de.

Bevor es los geht müsst ihr
euch einen kostenfreien Account
erstellen (Abbildung 1).

Wichtiger Hinweis: Die erste Person, die einen Verein anlegt übernimmt die Funktion des Administrators für diesen. Sollten sich weitere Personen für den Verein anmelden wollen, muss der Administrator diese innerhalb des Tools bestätigen.

Im Anschluss könnt ihr euer Event anlegen, bei dem ihr den Wettbewerb durchführen möchtet (Abbildung 2).

Als nächstes wählt ihr die Geräte aus, welche ihr für euren Parcours nutzen möchtet (Abbildung 3) und legt fest welche Zeitslots zur Verfügung stehen (Abbildung 4).

Bevor es losgehen kann, müssen noch die Teams angelegt und den Zeitslots zugeordnet werden (Abbildung 5).

Jetzt kann es los gehen. Mit dem Startsignal die Zeitnahme starten und Boni sowie Abzüge direkt eintragen (Abbildung 6).

Nach Abschluss des Wettbewerbes könnt ihr die Rangliste anzeigen bzw. herunterladen sowie die Urkunden für die Teams ausdrucken (Abbildung 7).

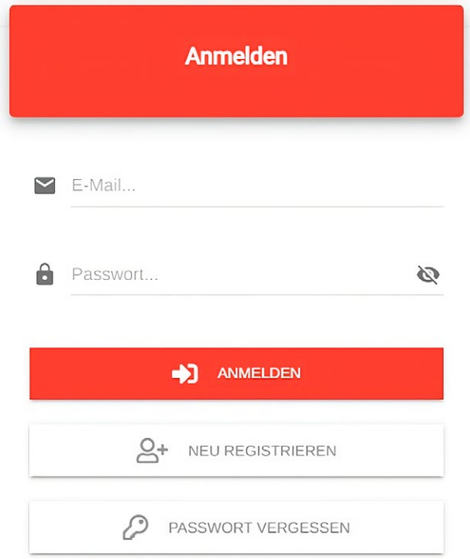


Abbildung 1: Registrierung

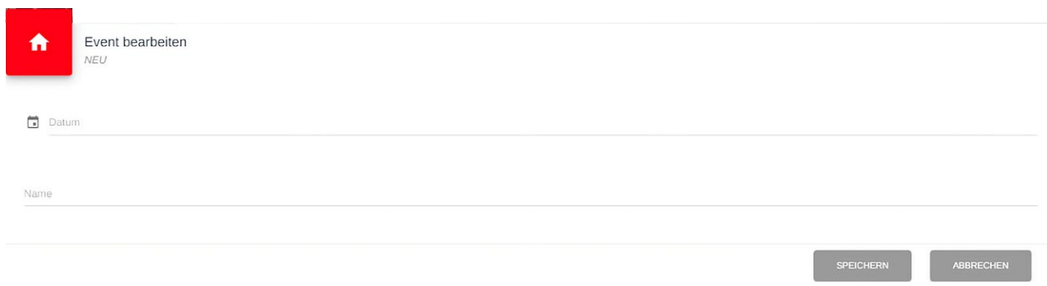


Abbildung 2: Event anlegen

BERECHNUNGSTOOL

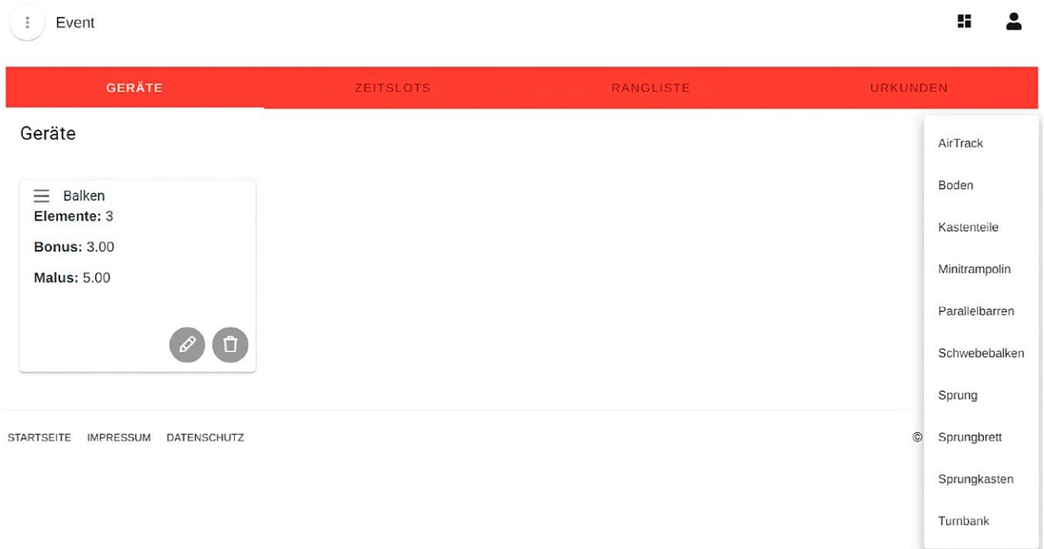


Abbildung 3: Geräte anlegen

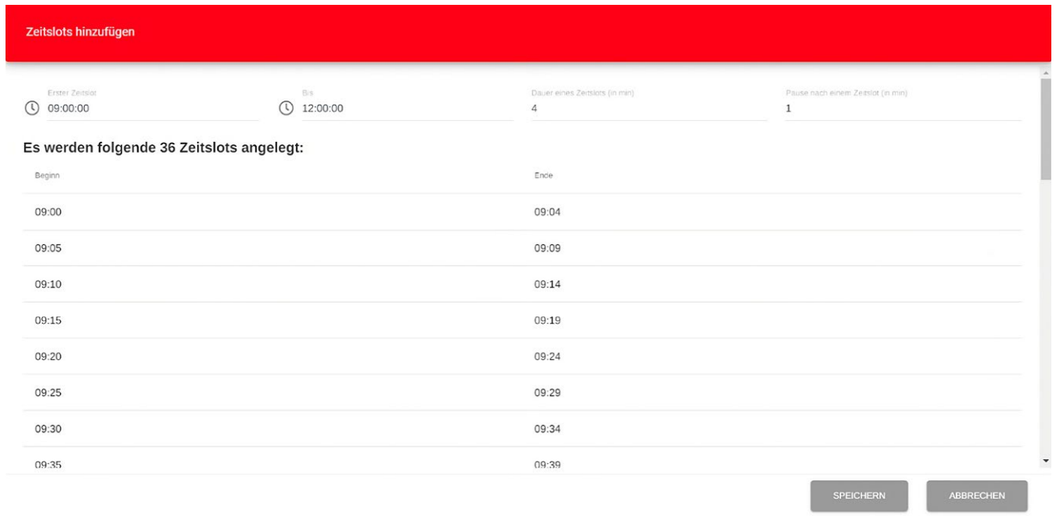


Abbildung 4: Zeitslots anlegen

BERECHNUNGSTOOL

BERECHNUNGSTOOL

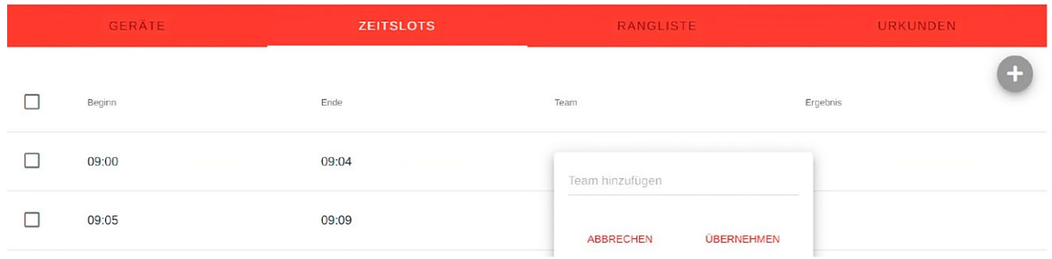


Abbildung 5: Teams anlegen

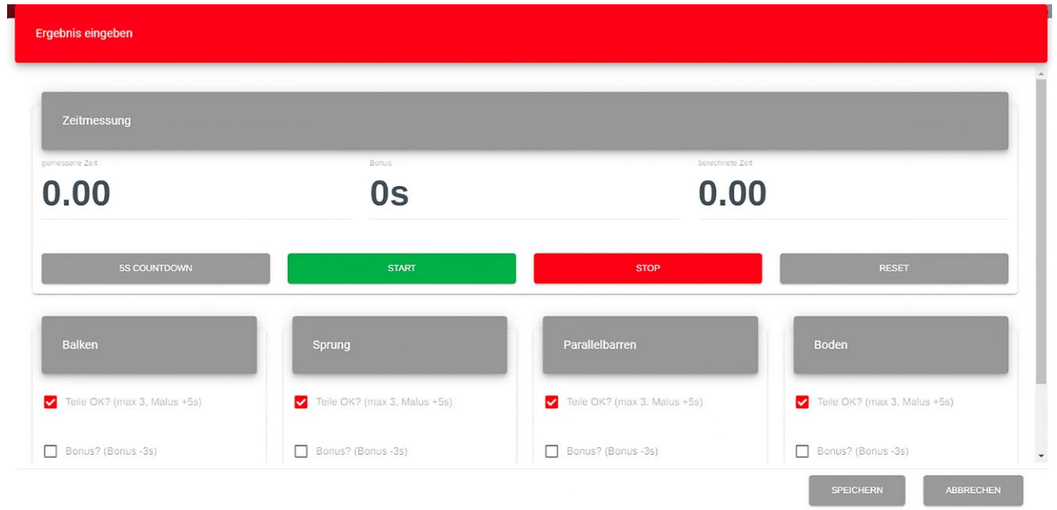


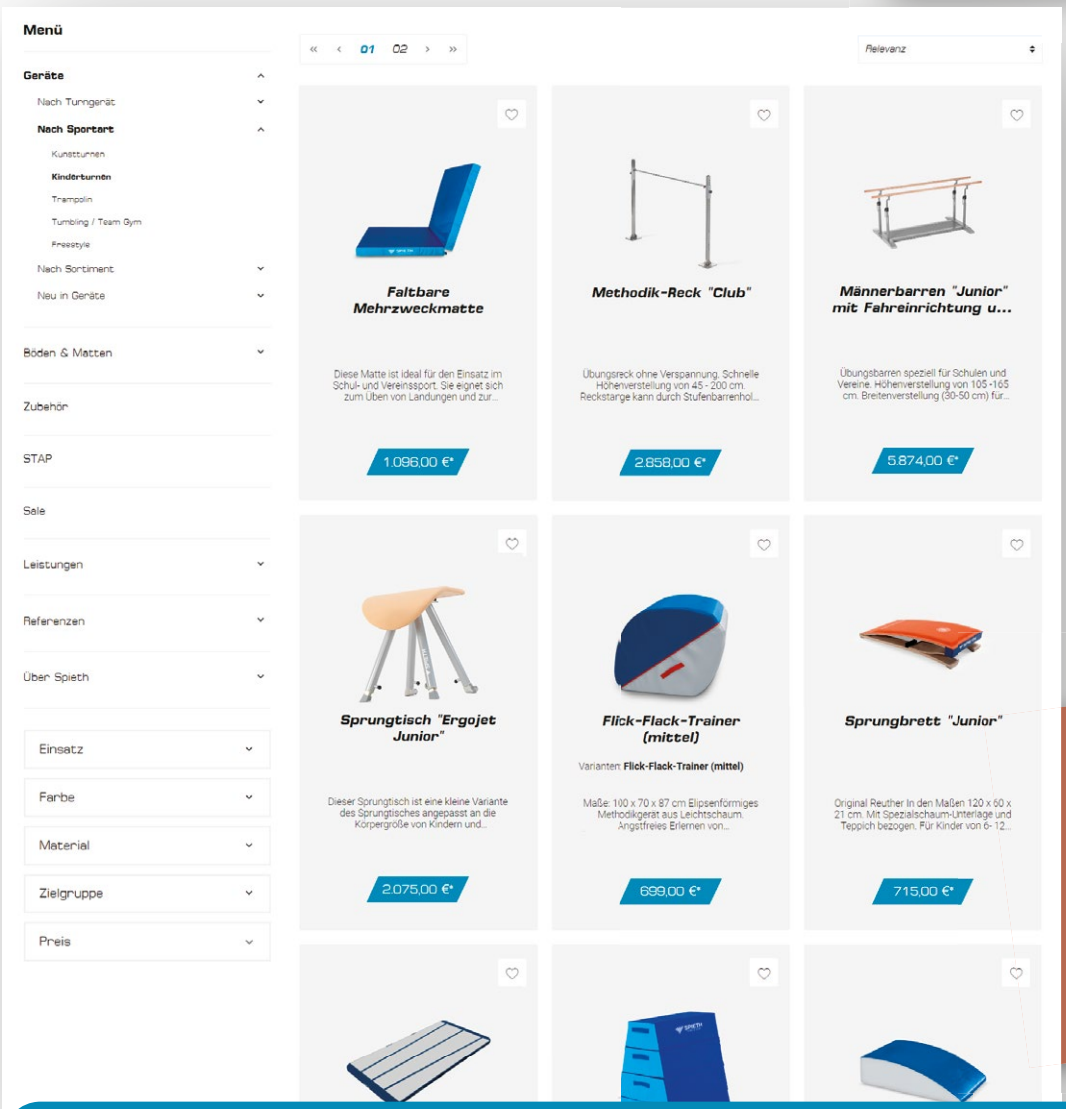
Abbildung 6: Zeitnahme der Teams

Abbildung 7: Urkunden ausdrucken

SPIETH
Gymnastics

NEUER ONLINESHOP

JETZT TURNSHOPPEN!



ALLE GERÄTE & MATTEN ZUM KAUF

www.spieth-gymnastics.de

REACH THE MAXIMUM
since 1831

SPIETH Gymnastics GmbH
In den Weiden 13 | 73776 Altbach, Germany | Tel.: +49 (0)7153 / 503 28-00 | info@spieth-gymnastics.com

*Preise können abweichen (Stand 07-2023). Maßgebend sind die im Webshop angezeigten Preise.