

# STB-Kindercup Aerobic

**sportartvorbereitender Wettkampf  
im Alter von 6 bis 10 Jahren**

## Ausschreibung 2017

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

**STB – Kindercup Aerobic**  
Susanne Szontag  
Tel.: 0711/280-77-213  
Mail: szontag@stb.de

### Gerätebedarf

#### (für die vier Basisaufgaben):

- 7 Hütchen
- 1 Kleinkasten
- 3 Kasteneinsätze
- 3 Turnmatten
- 3 Stoppuhren
- 1 Koordinationsleiter (bzw. 10 Stäbe oder Bodenklebeband)

### Zusätzlicher Gerätebedarf für den STB Kindercup Aerobic:

- 1 Steppbrett
- 4 Stoppuhren
- 1 Kasten
- 1 Turnmatte
- 1 Kleinkasten
- 1 Paar Handstandklötzchen
- 1 Schaumstoffwürfel oder Karton

### Bewertungshinweis:

Pro Aufgabe/Anforderung sind minimal 1 Punkt und maximal 10 Punkte erreichbar. Bei der Zeitmessung wird die erste Stelle nach dem Komma zur Wertung genommen (Bsp: 16,23 und 16,27 entspricht 16,2!)



## Basisaufgabe 2


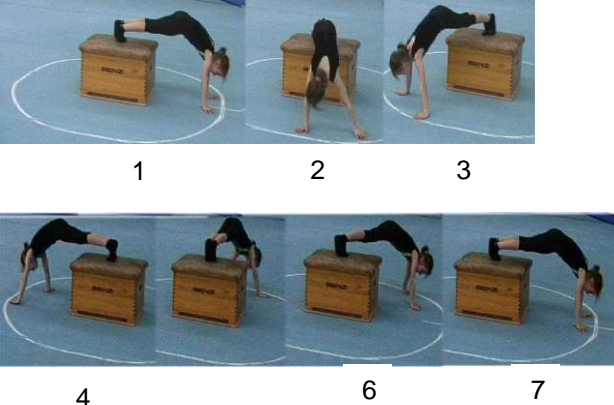
### Stützkraft

**Lern- und Ausbildungsziele**

Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Stützkraft- und Mittelkörperkraftausdauer

Konzentrativen Fähigkeiten: Startsignal, Körperpositionen kontrollieren (Gesäß und Füße)

<p><b>Aufbau:</b> Ein Kleinkasten, optional kann als Hilfsmittel ein Kreis von 0,80m Radius von der Kastenmitte aus markiert werden, um ein Durchhängen des Gesäß zu vermeiden. Eine Markierung von Start und Ende ist erforderlich</p>	
<p><b>Aufgabe:</b> Liegestütz vorlings, die Füße sind in der Mitte des Kleinkasten, die Hände stützen <b>immer innerhalb des Kreises</b>, das Gesäß muss deutlich über der Schulterhöhe bleiben. Einmal den Kleinkasten nach links (1-7) und einmal nach rechts (7-1) umstützel (je 360°). Vom Startpunkt aus jeweils zum Startpunkt zurückstützen.</p>	

**Wertungstabelle:**

10 Punkte	= < 18,9 Sek.	5 Punkte	= 23 - 23,9 Sek.
9 Punkte	= 19 - 19,9 Sek.	4 Punkte	= 24 - 24,9 Sek.
8 Punkte	= 20 - 20,9 Sek.	3 Punkte	= 25 - 25,9 Sek.
7 Punkte	= 21 - 21,9 Sek.	2 Punkte	= 26 - 26,9 Sek.
6 Punkte	= 22 - 22,9 Sek.	1 Punkt	= > 27 Sek.

**Bewertung:**

Bei Absinken auf die Knie/Schienbein oder Sturz der Füße vom Kasten wird die Übung fortgesetzt und jeweils 2 Sekunden dazu addiert.

Gesäß unter Schulter ergibt 1 Punkt in dieser Disziplin

**Materialbedarf:** 1 Kleinkasten, 1 Stoppuhr

**Personalbedarf:** 1 mindestens 1 Person (Zeitnahme / Bewertung)

## Basisaufgabe 3

# „Hüpfen“ mit Armschwüngen

### Lern- und Ausbildungsziele

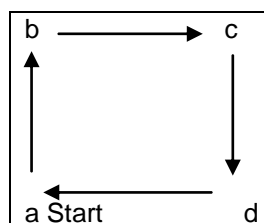
Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs-, Rhythmus-, Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Sprungkraft, Arm- und Schulterkraft

Konzentrationfähigkeiten: Startsignal, Raumwege, Bewegungswechsel (Beine-Arme)

### Aufbau:

Vier Bahnen (Wechselschritthüpfer, Seitgalopp, Prellsprünge rückwärts, Wechselschritthüpfer) auf einem Quadrat von 9 x 9 m sind zu absolvieren. Jedes Eck a, b, c und d kann mit einem Hütchen markiert werden (die Markierung entspricht einer Hälfte des Volleyballfeldes).



### Aufgabe:

1. Bahn: Auf Kommando vom Startpunkt a) Wechselschritt-Hüpfer mit Diagonal-Armschwüngen zu Eck b)

2. Bahn: Seitgalopp-Hüpfen mit Armschwüngen seithoch, zu Eck c),

3. Bahn: Prellsprünge rückwärts mit Armschwüngen vorhoch- und abwärts zu Eck d)

4. Bahn: 1/4 Drehung, Gesicht zu Start- Ziel (d bis a). Wechselschritt- Hüpfen mit Parallel-Armschwüngen zum Ziel a)

Bei Platzmangel kann die Übung auch in Vor- und Rückbahnen durchgeführt werden.

Bahn 1



Bahn 2



Bahn 3



Bahn 4



### Wertungstabelle:

10 Punkte	= < 18,9 Sek.		5 Punkte	= 23 - 23,9 Sek.	
9 Punkte	= 19 - 19,9 Sek.		4 Punkte	= 24 - 24,9 Sek.	
8 Punkte	= 20 - 20,9 Sek.		3 Punkte	= 25 - 25,9 Sek.	
7 Punkte	= 21 - 21,9 Sek.		2 Punkte	= 26 - 26,9 Sek.	
6 Punkte	= 22 - 22,9 Sek.		1 Punkt	= > 27 Sek.	

### Bewertung:

Nicht ausschreibungsgemäße Ausführung pro Bahn = 2 Sekunden Addition

Materialbedarf: 4 Hütchen, 1 Stoppuhr

Personalbedarf: 1 Person Zeitnahme, 1 Person Bewertung

## Basisaufgabe 4

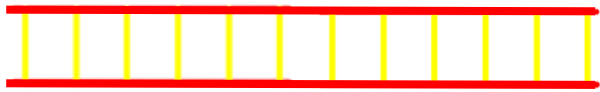
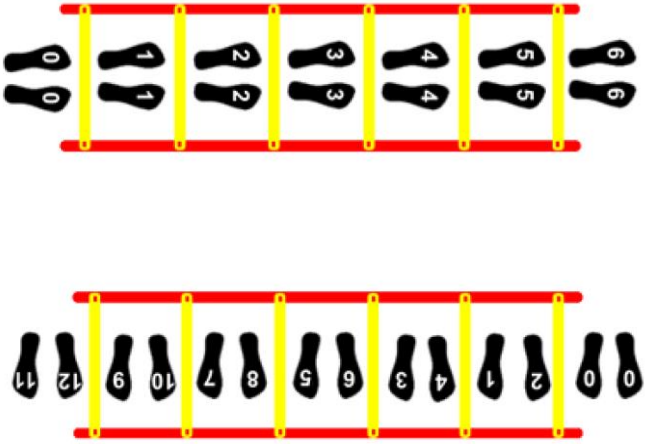
### Koordinationsleiter

**Lern- und Ausbildungsziele**

Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs-, Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Bewegungsschnelligkeit

Konzentrationale Fähigkeiten: Startsignal, Positionssicherung

<p><b>Aufbau:</b> Zum Beispiel mit einer Koordinationsleiter, die auch einfach durch Klebestreifen/Stäbe ersetzt werden kann, welche wiederum auf dem Boden bzw. Rasen im Abstand von rund 40 cm fixiert/ingezeichnet werden. <b>(10 Sprossen zum überqueren)</b></p>	
<p><b>Aufgabe:</b> Hinreihe: beidbeiniges Hüpfen 10 ‚Sprossen‘ sind zu überqueren  Umdrehen dann  Rückreihe: seitwärts laufen 10 ‚Sprossen‘ sind zu überqueren</p>	

**Wertungstabelle:**

10 Punkte	= < 7,9 Sek.	5 Punkte	= 12 - 12,9 Sek.
9 Punkte	= 8 - 8,9 Sek.	4 Punkte	= 13 - 13,9 Sek.
8 Punkte	= 9 - 9,9 Sek.	3 Punkte	= 14 - 14,9 Sek.
7 Punkte	= 10 - 10,9 Sek.	2 Punkte	= 15 - 15,9 Sek.
6 Punkte	= 11 - 11,9 Sek.	1 Punkt	= > 16 Sek

**Materialbedarf:** 1 Koordinationsleiter Alternative 10 Seile, Stäbe oder Bodenklebestreifen, 1 Stoppuhr

**Personalbedarf:** mindestens 1 Person (Zeitnahme)

## Aerobic-Aufgabe 1

### Grätschwinkelstütz

**Aufbau:**

Handstandklötzchen oder Steppbrett

**Aufgabe:**

Grätschwinkelstütz auf erhöhter Stützfläche halten.

**Wertungstabelle:**

10 Punkte	30 Sek.	5 Punkte	12 Sek.
9 Punkte	25 Sek.	4 Punkte	10 Sek.
8 Punkte	20 Sek.	3 Punkte	8 Sek.
7 Punkte	18 Sek.	2 Punkte	5 Sek.
6 Punkte	15 Sek.	1 Punkte	3 Sek.

**Materialbedarf:**

1 Steppbrett

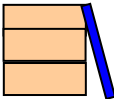
1 Stoppuhr

**Personalbedarf:**

1 Zeitnehmer

## Aerobic-Aufgabe 2

### Rückenkraft

<p><b>Aufbau:</b> An einen 3-4 teiligen Kasten eine kleine blaue Matte lehnen – je nach Körpergröße des Kindes</p>	
<p><b>Aufgabe:</b> Ein Kind liegt so auf dem Kasten, dass die Hüftbeuge am Kastenrand ist. Die Hände fassen mit gestreckten Armen den Kastenrand und die Füße mit gestreckten Beinen berührt die Matte. Gleichmäßiges Rückhochführen der Beine über die Waagrechte und wieder senken, bis die Füße die Matte berühren.  Wiederholung, so oft wie möglich Zeit: 30 Sek.</p>	

**Wertungstabelle:**

10 Punkte	30x	5 Punkte	20x
9 Punkte	28x	4 Punkte	18x
8 Punkte	26x	3 Punkte	16x
7 Punkte	24x	2 Punkte	14x
6 Punkte	22x	1 Punkte	12x

**Materialbedarf:**


- 1 Kasten
- 1 kleine Matte
- 1 Stoppuhr

**Personalbedarf:**

- 1 Zeitnehmer

## Aerobic-Aufgabe 3

### Liegestütz

<p><b>Aufbau:</b> Vor dem Kleinkasten stehen die Handstandklötzchen in einem entsprechenden Abstand - je nach Körpergröße-</p>	
<p><b>Aufgabe:</b> Die Kinder liegen mit dem Oberschenkel oberhalb vom Knie auf dem Kleinkasten, Hände stützen mehr als schulterbreit auf den Handstandklötzchen. Tiefer Liegestütz, dabei berührt die Stirn jedes Mal den Boden.  Zeit: 20 Sek., Wiederholungen</p>	

**Wertungstabelle:**

10 Punkte	20x	5 Punkte	15x
9 Punkte	19x	4 Punkte	14x
8 Punkte	18x	3 Punkte	13x
7 Punkte	17x	2 Punkte	12x
6 Punkte	16x	1 Punkte	11x

**Materialbedarf:**

- 1 Kleinkasten
- 1 Paar Handstandklötzchen
- 1 Stoppuhr

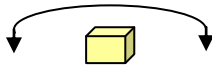
**Personalbedarf:**

- 1 Zähler



## Aerobic-Aufgabe 4

### Sprungkoordination

<p><b>Aufbau:</b> 1 Schaumstoffwürfel, Pappkarton oder ähnliches auf den Boden legen Größe 25 x 25 x 50 cm</p>	
<p><b>Aufgabe:</b> Das Kind springt nach rechts über den Schaumstoffwürfel und wieder nach links Sprung rechts, Sprung links = 1x Berührt das Kind, das Hindernis, ist die Übung beendet.</p> <p>Zeit: 30 Sek., Wiederholungen</p>	

**Wertungstabelle:**

10 Punkte	22x	5 Punkte	12x
9 Punkte	20x	4 Punkte	10x
8 Punkte	18x	3 Punkte	8x
7 Punkte	16x	2 Punkte	6x
6 Punkte	14x	1 Punkte	4x

**Materialbedarf:**

- 1 Schaumstoffwürfel oder Pappkarton oder ähnliches
- 1 Stoppuhr

**Personalbedarf:**

- 1 Zähler

# STB-Kindercup Aerobic

## 6-10 Jahre

<b>Vorname</b>	<b>Name</b>	<b>Jahrgang</b>	<b>Altersklasse</b>
			6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/>
<b>Verein:</b>			Auswertung und Siegerehrung erfolgt jahrgangsweise

Anforderungen	Abzüge	Leistung	Punkte
<b>Gewandtheitslauf</b> (mit Überspringen und Durchkriechen)	(je Fehler Addition 2 Sek.)	Sekunden	
<b>Stützkraft</b>	(je Fehler Addition 2 Sek.)	Sekunden	
<b>Springen mit Armschwüngen</b>	(je Fehler Addition 2 Sek.)	Sekunden	
<b>Koordinationsleiter</b>		Sekunden	
<b>Grätschwinkelstütz</b>		Sekunden	
<b>Rückenkraft</b>		Wiederholungen	
<b>Liegestütz</b>		Wiederholungen	
<b>Sprungkoordination</b>		Wiederholungen	

**Gesamtpunktzahl:**

**Platz:**