

# STB-Kindercup Gerätturnen

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

## Ausschreibung 2017

**Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung**

**STB – Kindercup Gerätturnen**

Katja Gassner

Tel.: 0711/280-77-209

Mail: gassner@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  
Gerätturnen:**

- 1 Schwebebalken
- 7 Turnmatten
- 1 Handtuch
- 1 Reck-oder Barrenholm
- Magnesia

**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 1

## Gewandtheitslauf

### Lern- und Ausbildungsziele

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

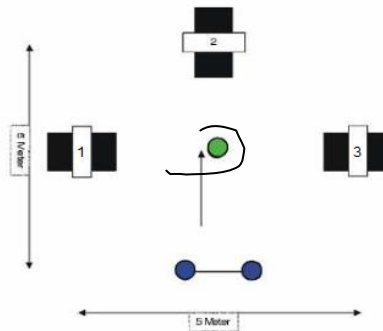
Konditionelle Fähigkeiten: Bewegungsschnelligkeit, Sprung- und Stützkraft

Konzentrativen Fähigkeiten: Startsignal, Raumwege

### Aufbau:

Der Parcours wird auf einem Quadrat von 5m Seitenlinien aufgebaut.

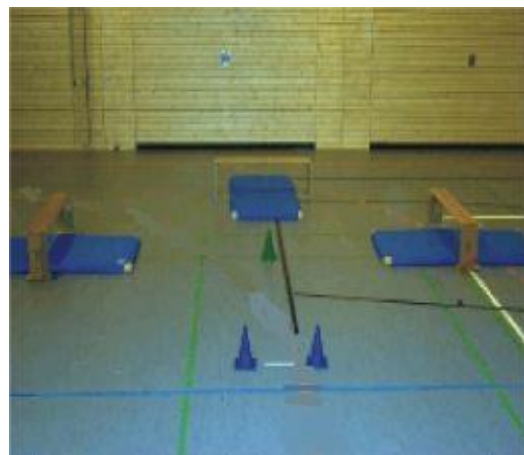
Von der Startlinie aus wird im Abstand von 2,50 m ein Hütchen aufgestellt, weitere 2,50 m dahinter ein Kasteneinsatz mit einer Turnmatte. Links und rechts vom Hütchen steht im Abstand von jeweils 2,50 m ein Kasteneinsatz mit Turnmatte (siehe Skizze).



### Aufgabe:

Das Kind läuft von der Startlinie **von links** um das Hütchen herum zum linken Kastenteil 1, **überquert** das Kastenteil, um sofort danach **unten durchzukriechen**.

Läuft zum Hütchen, **von links** darum herum zum hinteren Kastenteil 2. **Überquert** dieses, kriecht **unten hindurch** und läuft wieder zum Hütchen, **von links** darum herum zum rechten Kastenteil 3. Überquert dieses, kriecht **unten hindurch** und läuft wieder zum Hütchen, **von links einmal** darum herum zum Start/Ziel.



### Wertungstabelle:

10 Punkte	= < 18,0 Sek.	5 Punkte	= 24,1 - 25,5 Sek.
9 Punkte	= 18,1 - 19,5 Sek.	4 Punkte	= 25,6 - 27,0 Sek.
8 Punkte	= 19,6 - 21,0 Sek.	3 Punkte	= 27,1 - 28,5 Sek.
7 Punkte	= 21,1 - 22,5 Sek.	2 Punkte	= 28,6 - 30,0 Sek.
6 Punkte	= 22,6 - 24,0 Sek.	1 Punkte	=> 30,1 Sek

### Bewertung:

Für jede Abkürzung innerhalb einer Strecke (von Hütchen zu Kastenteil und wieder zu Hütchen) werden 2 Sekunden dazu addiert.

**Materialbedarf:** 3 Hütchen, 3 Kasteneinsätze, 3 Turnmatten, 1 Stoppuhr

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

## Basisaufgabe 2


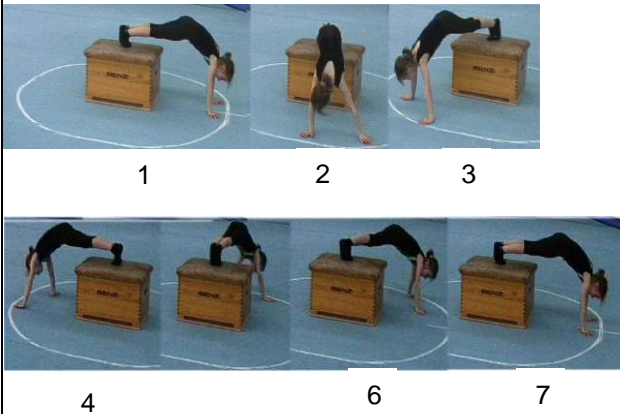
### Stützkraft

#### Lern- und Ausbildungsziele

Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Stützkraft- und Mittelkörperkraftausdauer

Konzentrierte 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 immer innerhalb des Kreises, 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 zurückstützeln.</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

Konzentrierte Fähigkeiten: Startsignal, Raumwege, Bewegungswechsel (Beine-Arme)

<p><b>Aufbau:</b> 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).</p>	
<p><b>Aufgabe:</b> <u>1. Bahn:</u> Auf Kommando vom Startpunkt a) Wechselschritt-Hüpfer mit Diagonal-Armschwüngen zu Eck b) <u>2. Bahn:</u> Seitgalopp-Hüpfen mit Armschwüngen seithoch, zu Eck c), <u>3. Bahn:</u> Prellsprünge rückwärts mit Armschwüngen vorhoch- und abwärts zu Eck d) <u>4. Bahn:</u> 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.</p>	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <p>Bahn 1</p> </div> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <p>Bahn 2</p> </div> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <p>Bahn 3</p> </div> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <p>Bahn 4</p> </div> </div>

### 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


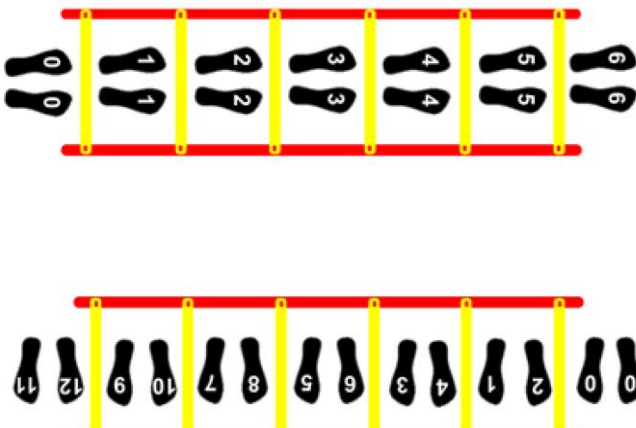
### Koordinationsleiter

#### 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)

# Gerätturnen-Aufgabe 1

## Balancieren

<p><b>Aufbau:</b> Ein Schwebebalken (0,60m hoch), darunter Turnmatten.</p>	 <p>1</p>
<p><b>Aufgabe:</b> Aus dem Stand, die Arme sind in Hochhalte, Aufrichten in den Ballenstand, Senken vom Ballenstand in den tiefen Hockstand (Bild 2), 1/2 Drehung links (Bild 3-4), Aufrichten in den Ballenstand, 1/2 Drehung rechts (Bild 5-7), wieder Senken in den Hockstand usw.</p> <p><b>Wiederholungen: 6x</b></p>	 <p>1 2 3 4 5 6 7</p>

### Wertungstabelle:

10 Punkte	= 15 Sek.	5 Punkte	= 20 Sek.
9 Punkte	= 16 Sek.	4 Punkte	= 21 Sek.
8 Punkte	= 17 Sek.	3 Punkte	= 22 Sek.
7 Punkte	= 18 Sek.	2 Punkte	= 23 Sek.
6 Punkte	= 19 Sek.	1 Punkte	= 24 Sek.

### Bewertung:

Die 1/2 Drehungen müssen immer in der tiefen Hocke und im hohen Ballenstand gezeigt werden.. Werden die beiden Positionen nicht korrekt gezeigt, erfolgt jeweils ein Abzug von 2 Sekunden.

### Materialbedarf:

1 Schwebebalken, 2 Turnmatten

### Personalbedarf:

1 Zeitnehmer, 1 Person Bewertung

## Gerätturnen-Aufgabe 2

### Rumpfkraft (Rückseite)

<p><b>Aufbau:</b> Am „vorderen“ Ende einer Turnmatte wird mittig ein Handtuch zusammen gerollt und längs gelegt. Dahinter liegt ein Kastendeckel längs. Ein zweites Kind fixiert die Füße/Beine des Wettkämpfers auf dem Kastendeckel (Bilder 1 und 2)</p>	
<p><b>Aufgabe:</b> Ein Kind liegt mit dem Bauch auf dem Kastendeckel, die Hüftbeuge ist am Kastenrand, die Hände sind vor der Stirn verschränkt und die Stirn hat Kontakt zum Handtuch (Bild 6). Auf Kommando hebt das Kind Kopf und Schulter über Hüfthöhe (Bild 11), „verdreht“ den Oberkörper (linker Ellenbogen ist oben, Bild 3), Absenken des Oberkörpers und den rechten Ellenbogen links neben dem Handtuch auf die Matte führen (Bild 3), den Oberkörper sofort wieder aufrichten (Bild 4) und drehen (rechter Ellenbogen oben, „verdreht“ Absenken, und den linken Ellenbogen rechts neben dem Handtuch Absenken, (Bild 5), <b>max. Zeit: 30 sec.</b></p>	

#### Wertungstabelle:

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

#### Bewertung:

Jeweils 1x Ellenbogenkontakt mit dem linken und rechten Ellenbogen auf der Matte ist 1 Versuch. Wenn der Oberkörper vor dem „Drehen“ nicht über Hüfthöhe angehoben wird und der Ellenbogen nicht neben dem Handtuch Bodenkontakt hat, erfolgt jeweils ein Abzug von 1 Punkt. Die Ellenbogen dürfen das Handtuch nicht berühren.


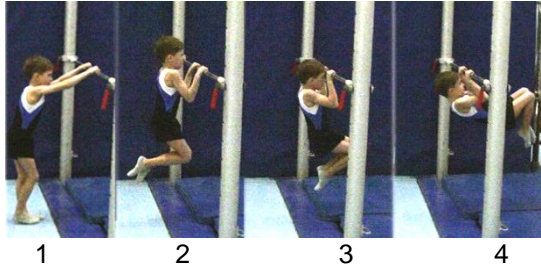
#### Materialbedarf:

1 Turnmatte, 1 Handtuch

Personalbedarf: 1 Zeitnehmer, 1 Person Bewertung

## Gerätturnen-Aufgabe 3

### Hängen und Schwingen

<p><b>Aufbau:</b> Ein Reck (falls möglich Barrenholm für das Reck) wird kopfhoch eingestellt</p>	
<p><b>Aufgabe:</b> Ein Kind steht mit gestreckten Armen und Ristgriff am Reck/Holm Abspringen, die Arme beugen, mit angehockten Knien und gebeugten Armen vor- und Zurückschwingen ohne Bodenkontakt der Füße  Wiederholungen 10x (je 1x Vor- und Zurückschwingen ist 1 Versuch)</p>	 <p style="text-align: center;">1      2      3      4</p>

#### Wertungstabelle:

10 Punkte	= 10x	5 Punkte	= 5x
9 Punkte	= 9x	4 Punkte	= 4x
8 Punkte	= 8x	3 Punkte	= 3x
7 Punkte	= 7x	2 Punkte	= 2x
6 Punkte	= 6x	1 Punkte	= 1x

#### Bewertung:

Das Vor- und Zurückschwingen muss ohne Pause 10 x direkt hintereinander mit gebeugten Armen gezeigt werden.

1. mit dem Abspringen werden die Arme gebeugt und bleiben die ganze Zeit gebeugt
2. am Ende des Vorpendelns müssen die Knie stangenhoch sein (Bild 4)
3. am Rückpendelnde muss der Rumpf hinter und der Kopf über der Stange sein (Bild 3)
4. wird der Ellenbogenwinkel (Bild 2) nicht gehalten, erfolgt jeweils ein Abzug von 1 Punkt
5. bei Fußkontakt mit der Matte wird abgebrochen, es zählen nur die bis dahin erfolgten Versuche

#### Materialbedarf:

1 Reck oder Barrenholm (kopfhoch), 2 Turnmatten, Magnesia

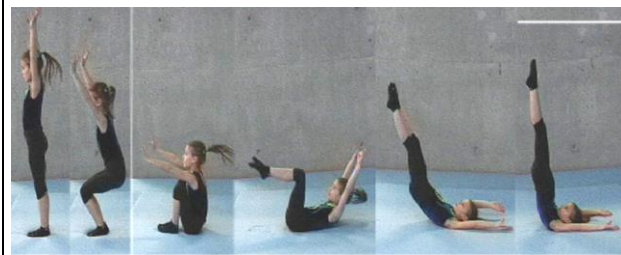
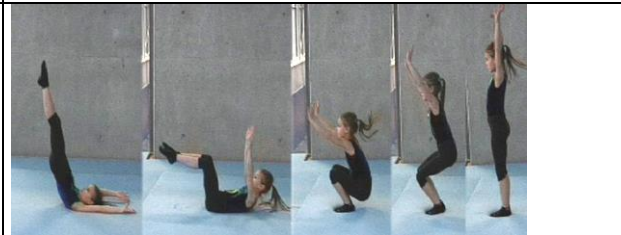
#### Personalbedarf:

1 Person Bewertung



## Gerätturnen-Aufgabe 4

### Rollen

<p><b>Aufbau:</b> Eine bis zwei Turnmatten liegen längs hintereinander</p>	 <p>1 2 3 4 5 6</p>
<p><b>Aufgabe:</b> Ein Kind steht auf der Matte, die Füße sind etwa einen ½ m vom Mattenrand, die Arme sind in Hochhalte (Bild 1). Absitzen und Zurückrollen in den flüchtigen Nackenstand (Kerze, Bild 2-6), vorwärts Abrollen und Aufrichten in den Stand (Bild 7-11).</p> <p><b>Wiederholungen: 7x</b></p>	 <p>7 8 9 10 11</p>

#### Wertungstabelle:

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

#### **Bewertung:**

- die Hände dürfen nicht zum Aufstehen benutzt werden (Abzüge jeweils 1 Punkt)
- Vor und nach dem Rollen muss der Körper völlig gestreckt sein (Bild 1 und 11), die Kerze muss 1 sec. gehalten werden, bei nicht regelgerechter Ausführung pro Kerze jeweils 1 Punkt Abzug

#### Materialbedarf:

2 Turnmatten

#### Personalbedarf:

1 Zeitnehmer/Zähler, 1 Person Bewertung

# STB-Kindercup Gerätturnen

## 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>Balancieren</b>	(je Fehler Abzug von 2 Sek.)	Sekunden	
<b>Rumpfkraft (Rückseite)</b>	(je Fehler Abzug 1 Punkt)	Punkte	
<b>Hängen und Schwingen</b>	(je Fehler Abzug 1 Punkt)	Punkte	
<b>Rollen</b>	(je Fehler Abzug 1 Punkt)	Sekunden	
<b>Gesamtpunktzahl:</b>			
<b>Platz:</b>			