

STB-Kindercup Rhönradturnen

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

Ausschreibung 2021

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

STB – Kindercup Rhönradturnen

Bernhard Seefeld

Tel.: 0711/280-77-212

Mail: jens.hipp@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
Rhönradturnen:

- Rhönräder (unterschiedliche Größen; ca. 40cm größer als Körpergröße)
- 2 Kleinkästen

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

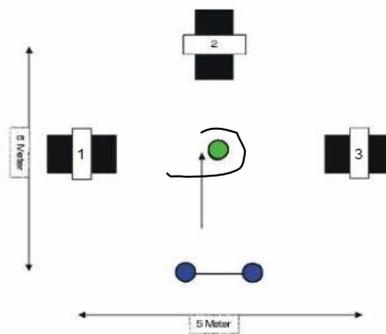
Konditionelle Fähigkeiten: Bewegungsschnelligkeit, Sprung- und Stützkraft

Konzentriative Fähigkeiten: Startsignal, Raumwege

Aufbau:

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

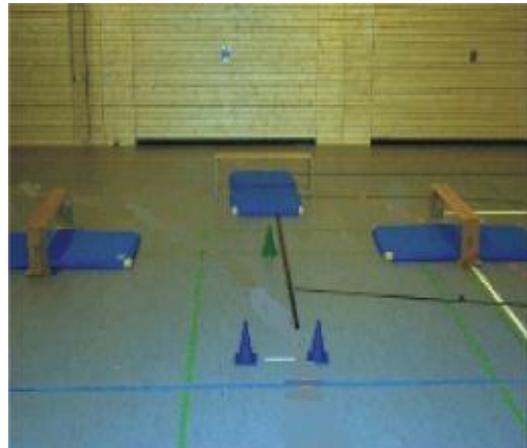
Von der Startlinie aus wird im Abstand von 2,50 m ein Hütchen aufgestellt, weitere 2,50 m dahinter ein Kasteneinsatz mit einer Turnmatte. Links und rechts vom Hütchen steht im Abstand von jeweils 2,50 m ein Kasteneinsatz mit Turnmatte (siehe Skizze).



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

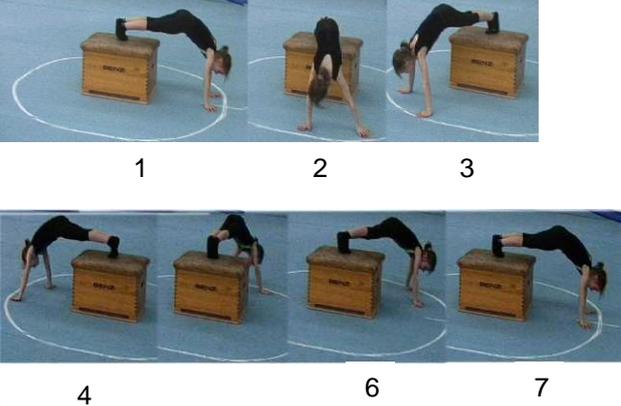
Stützkraft

Lern- und Ausbildungsziele

Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Stützkraft- und Mittelkörperkraftausdauer

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

<p>Aufbau: 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>Aufgabe: 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 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

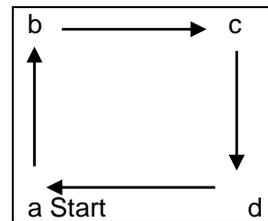
Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs-, Rhythmus-, Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Sprungkraft, Arm- und Schulterkraft

Konzentrationale Fähigkeiten: 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

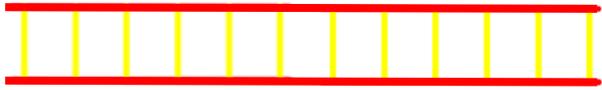
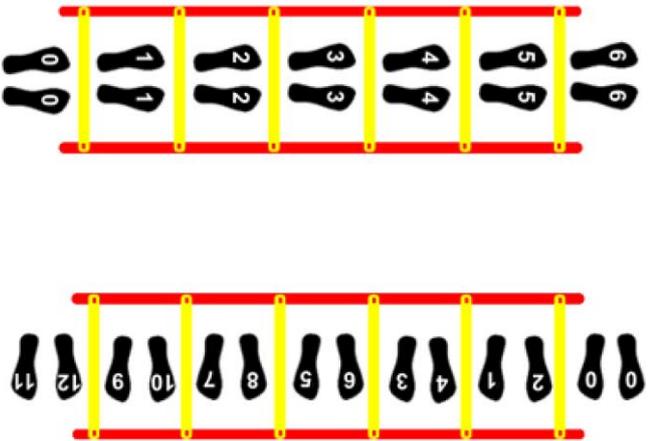
Koordinationsleiter

Lern- und Ausbildungsziele

Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs-, Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Bewegungsschnelligkeit

Konzentrationale Fähigkeiten: Startsignal, Positionssicherung

<p>Aufbau: 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/eingezeichnet werden. (10 Sprossen zum überqueren)</p>	
<p>Aufgabe: 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)

Rhönradturnen-Aufgabe 1

Sprossenlauf



Aufgabe 1 oder Aufgabe 2 oder Aufgabe 3:

Ausgangsposition: Schrittstellung auf den Brettern

1. 1 Radumdrehung Reifenlauf frei (ohne Greifen der Hände), $\frac{1}{2}$ Körperlängsdrehung auf den Brettern, 1 Radumdrehung Reifenlauf frei zurück zum Ausgangspunkt
2. 1 Radumdrehung Sprossenlauf frei (ohne Greifen der Hände), $\frac{1}{2}$ Körperlängsdrehung auf den Brettern, 1 Radumdrehung Sprossenlauf frei zurück zum Ausgangspunkt.
3. Schritt vorwärts auf die Spreizsprosse, freie $\frac{1}{2}$ Drehung, Schritt zurück zu den Brettern, Schritt vorwärts auf die Spreizsprosse, freie $\frac{1}{2}$ Drehung, Schritt zurück zu den Brettern
Bewegung muss **max. 3** Mal ohne lange Pause durchgeführt werden.

Wertungstabelle:	Punkte
Aufgabe 3: 3x ohne Hilfe, ohne Bodenkontakt	10 Punkte
Aufgabe 3: 3x ohne Hilfe, max. 1 Bodenkontakt	9 Punkte
Aufgabe 3: 2x ohne Hilfe, ohne Bodenkontakt	8 Punkte
Aufgabe 3: 2x ohne Hilfe, max. 1 Bodenkontakt	7 Punkte
Aufgabe 3: 1x ohne Hilfe, ohne Bodenkontakt	6 Punkte
Aufgabe 3: 1x ohne Hilfe, max. 1 Bodenkontakt	5 Punkte
Aufgabe 2: 1x ohne Hilfe, ohne Bodenkontakt	4 Punkte
Aufgabe 2: 1x mit Hilfe, max. 1 Bodenkontakt	3 Punkte
Aufgabe 1: 1x ohne Hilfe, max. 1 Bodenkontakt	2 Punkte
Aufgabe 1: 1x mit Hilfe, max. 1 Bodenkontakt	1 Punkt

Materialbedarf:

Rhönräder in unterschiedlichen Größen (ca. 40 cm größer als Körpergröße)

Personalbedarf:

- 1 Wertungsrichter
- 1 Sicherheitsstellung

Rhönradturnen-Aufgabe 2

Rolle rückwärts an den Reifengriffen

Bild 1



Bild 2



Bild 3



Bild 4



Aufbau:

ein Rhönrad (ca. 40 cm größer als Körpergröße) wird mit 2 kleinen Kästen fixiert, Bretter unten

Aufgabe:

Ausgangsposition: Querstand auf den Brettern, Griff an den Reifengriffen (Bild 1).

Rolle rückwärts gehockt bis zum Hockhang mit Stand auf dem hinteren Sprossengriff (Bild 2), absenken der Füße (Bild 3) auf dem gleichen Weg in den Stand auf den Brettern (Bild 4), Bewegung muss **max. 3** Mal ohne lange Pause durchgeführt werden.

Wertungstabelle:	Punkte
3x ohne Hilfe und Steigen, Beine geschlossen, ohne Absprung	10 Punkte
2x ohne Hilfe und Steigen, Beine geschlossen, ohne Absprung	9 Punkte
3x ohne Hilfe und Steigen, Beine geschlossen	8 Punkte
2x ohne Hilfe und Steigen, Beine geschlossen	7 Punkte
3x ohne Hilfe und Steigen	6 Punkte
3x ohne Hilfe, Steigen zur 1. Sprosse erlaubt	5 Punkte
2x ohne Hilfe, Steigen zur 1. Sprosse erlaubt	4 Punkte
1x ohne Hilfe, Steigen zur 1. Sprosse erlaubt	3 Punkte
2x mit Hilfe und ggf. steigen	2 Punkte
1x mit Hilfe und ggf. steigen	1 Punkt

Materialbedarf:

Rhönräder in unterschiedlichen Größen (ca. 40 cm größer als Körpergröße)
2 kleine Kleinkästen

Personalbedarf:

1 Wertungsrichter
1 Sicherheitsstellung

Rhönradturnen-Aufgabe 3

„Hockrolle Hüpfen“



Aufgabe:

Aus der Ausgangsposition (Bild 1) in den Hockstand auf dem unteren Sprossengriff (Bild 2) mit Griff an den Reifengriffen

→ Vorspringen auf den oberen Sprossengriff (Bild 3) → Endposition / Richtungswechsel

→ zurückspringen auf den unteren Sprossengriff (Bild 4) → zurück in Ausgangsposition (Bild 5)

Bewegung muss **max. 3** Mal ohne lange Pause durchgeführt werden.

Mit Sicherheitsstellung!

Wertungstabelle:	Punkte
3x ohne Unterbrechung, ohne Hilfe	10 Punkte
2x ohne Unterbrechung, ohne Hilfe	9 Punkte
3x allein vorwärts, mit 1x Hilfe zurück	8 Punkte
2x allein vorwärts, mit 1x Hilfe zurück	7 Punkte
3x allein vorwärts, mit Hilfe zurück	6 Punkte
2x allein vorwärts, mit Hilfe zurück	5 Punkte
1x allein vorwärts, mit Hilfe zurück	4 Punkte
3x Vor und zurück mit Hilfe	3 Punkte
2x Vor und zurück mit Hilfe	2 Punkte
1x Vor und zurück mit Hilfe	1 Punkt
Bodenberührung: jeweils 1 Punkt Abzug	----

Materialbedarf:

Rhönräder in unterschiedlichen Größen (ca. 40 cm größer als Körpergröße)

Personalbedarf:

1 Wertungsrichter

1 Sicherheitsstellung

Rhönradturnen-Aufgabe 4

Rad tellern / Unterschwingung

Aufgabe 1: Rad tellern:



das am Boden liegende Rad soll in die kleine Spirale geführt und in beide Richtungen getellert werden.

Aufgabe 2: Unterschwingung

Aus dem Stand auf beiden Brettern Unterschwingung über die Sprosse **oder**
aus dem Stand auf den Griffsprossen Unterschwingung seitwärts

Wertungstabelle:	Punkte
Aufgabe 2: Unterschwingung ohne Hilfe, in Schulterhöhe	10 Punkte
Aufgabe 2: Unterschwingung ohne Hilfe, in Brusthöhe	9 Punkte
Aufgabe 2: Unterschwingung ohne Hilfe, in Hüfthöhe	8 Punkte
Aufgabe 2: Unterschwingung ohne Hilfe, unter Hüfthöhe	7 Punkte
Aufgabe 1: Rad in die Spirale führen, 10 sec. tellern, in beide Richtungen	6 Punkte
Aufgabe 1: Rad in die Spirale führen, 5 sec. tellern, in beide Richtungen	5 Punkte
Aufgabe 2: Unterschwingung mit Hilfe, über Hüfthöhe	4 Punkte
Aufgabe 1: Rad in die Spirale führen, 10 sec. tellern	3 Punkte
Aufgabe 1: Rad übernehmen, 5 sec. tellern	2 Punkte
Aufgabe 1: Rad übernehmen, weniger als 5 sec. tellern	1 Punkt

Materialbedarf:

Rhönräder in unterschiedlichen Größen (ca. 40 cm größer als Körpergröße)

Personalbedarf:

- 1 Wertungsrichter
- 1 Sicherheitsstellung

