

# STB-Kindercup Gymnastik

sportartvorbereitender Wettkampf  
im Alter von 6 bis 10 Jahren

## Ausschreibung 2024

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

STB – Kindercup Gymnastik  
Sabine Lengling  
Tel.: +49 711 49092-562  
Mail: sabine.lengling@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**  
**Gymnastik:**

- 1 Gymnastikball
- 1 Seil

**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

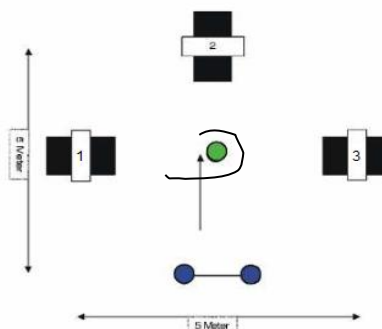
Konditionelle Fähigkeiten: Bewegungsschnelligkeit, Sprung- und Stützkraft

Konzentrationale Fähigkeiten: Startsignal, Raumwege

#### Aufbau:

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

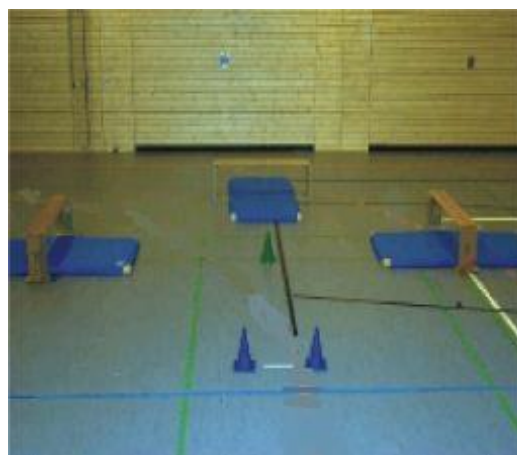
Von der Startlinie aus wird im Abstand von 2,50 m ein Hütchen aufgestellt, weitere 2,50 m dahinter ein Kasteneinsatz mit einer Turnmatte. Links und rechts vom Hütchen steht im Abstand von jeweils 2,50 m ein Kasteneinsatz mit Turnmatte (siehe Skizze).



#### 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


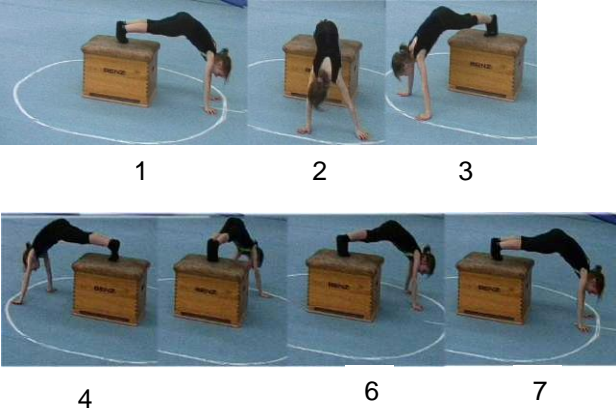
### Stützkraft

#### 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 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

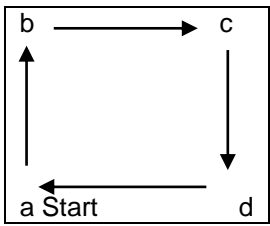
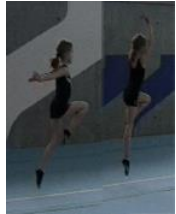


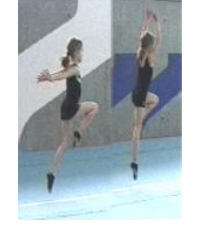
# „Hüpfen“ mit Armschwüngen

### Lern- und Ausbildungsziele

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

Konditionelle Fähigkeiten: Sprungkraft, Arm- und Schulterkraft

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

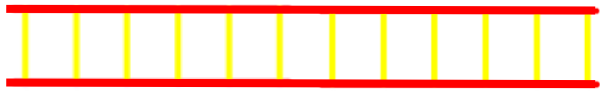
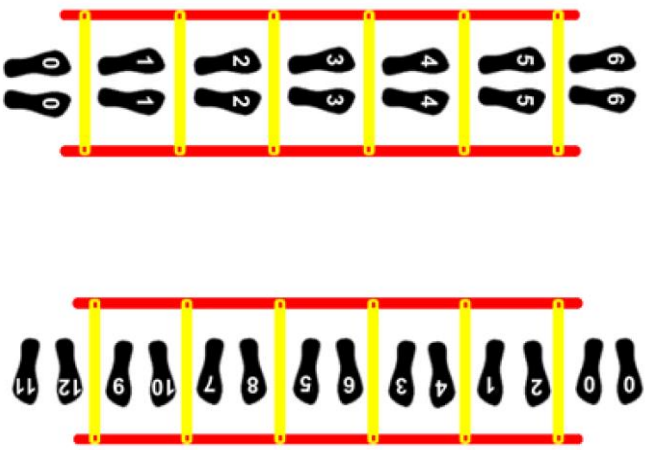
### Koordinationsleiter

**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)

# Gymnastikaufgabe 1

## Hüpfen

Aufgabe	Bewertung	Punkte
<ul style="list-style-type: none"> <li>mind. 4 Pferdchensprünge nach vorne</li> </ul>	- Pferdchensprünge nicht erkennbar	0 Punkte
	- Pferdchensprünge erkennbar	1 Punkt
	- Pferdchensprünge klar erkennbar und schön ausgeführt	2 Punkte
<ul style="list-style-type: none"> <li>mind. 4 Wechselhüpfer rückwärts</li> </ul>	- Hüpfer rückwärts nicht gemacht	0 Punkte
	- Hüpfer rückwärts erkennbar	1 Punkt
	- Hüpfer rückwärts klar erkennbar und schön ausgeführt	2 Punkte
<ul style="list-style-type: none"> <li>mind. 4 Seitgalopp nach links bzw. rechts</li> </ul>	- Seitgalopp nicht gemacht	0 Punkte
	- Seitgalopp erkennbar	1 Punkt
	- Seitgalopp klar erkennbar und schön ausgeführt	2 Punkte
<ul style="list-style-type: none"> <li>mind. 4 Seitgalopp zurück (gegengleich)</li> </ul>	- Seitgalopp nicht gemacht	0 Punkte
	- Seitgalopp erkennbar	1 Punkt
	- Seitgalopp klar erkennbar und schön ausgeführt	2 Punkte
<ul style="list-style-type: none"> <li>4 Schlussprünge mit jeweils ¼ Drehung rechts oder links, senken in den einbeinigen Kniestand</li> </ul>	- Schlussprünge nicht erkennbar	0 Punkte
	- Schlussprünge erkennbar	1 Punkt
	- Schlussprünge und senken in den Kniestand klar erkennbar und schön ausgeführt	2 Punkte
<b>Mit allen 5 Anforderungen können max. 10 Punkte erreicht werden</b>		

**Personalbedarf:**

1 Bewerter/in

## Gymnastikaufgabe 2

### Gehen

Aufgabe	Bewertung	Punkte
<ul style="list-style-type: none"> <li>vorwärts gehen, dabei beim 4. und 8. Schritt Stand auf einem Bein (Fußspitze in Kniehöhe)</li> </ul>	- mit zweimaligem Absetzen des Fußes	0 Punkte
	- mit einmaligem Absetzen des Fußes	1 Punkt
	- mit keinem Mal Absetzen des Fußes	2 Punkte
<ul style="list-style-type: none"> <li>rückwärts gehen, dabei beim 4. und 8. Schritt Stand auf einem Bein (Fußspitze in Kniehöhe)</li> </ul>	- mit zweimaligem Absetzen des Fußes	0 Punkte
	- mit einmaligem Absetzen des Fußes	1 Punkt
	- mit keinem Mal Absetzen des Fußes	2 Punkte
<ul style="list-style-type: none"> <li>mind. 4 Nachstellschritte oder -hüpfer vorwärts</li> </ul>	- kein Nachstellschritt erkennbar	0 Punkte
	- kommt nicht vorwärts, Bewegungsweite fehlt	1 Punkt
	- Nachstellschritt klar erkennbar und schön ausgeführt	2 Punkte
<ul style="list-style-type: none"> <li>ein Schritt vorwärts in die Schrittstellung, <math>\frac{1}{2}</math> Drehung rechts oder links (Füße bleiben in Schrittstellung), danach <math>\frac{1}{2}</math> Drehung zurück</li> </ul>	- mit zweimaligem Gleichgewichtsverlust	0 Punkte
	- mit einmaligem Gleichgewichtsverlust	1 Punkt
	- ohne Gleichgewichtsverlust	2 Punkte
<ul style="list-style-type: none"> <li>mind. 4 Kreuzschritte nach rechts oder links mit abwechselnd vorne und hinten gekreuzt, gegengleich wiederholen</li> </ul>	- keine Seitrichtung erkennbar	0 Punkte
	- nicht vorne und hinten abwechselnd gekreuzt	1 Punkt
	- Kreuzschritt klar erkennbar	2 Punkte
	<b>Mit allen 5 Anforderungen können max. 10 Punkte erreicht werden</b>	

**Personalbedarf:**

1 Bewerter/in



## Gymnastikaufgabe 3

### Ball

Aufgabe	Bewertung	Punkte
Am Platz: • Ball 4 x prellen mit der <b>rechten Hand</b>	- prellen nicht erkennbar  - prellen erkennbar, handgerätetechnisch aber falsch (z.B. auf den Ball schlagen ...)  - prellen klar erkennbar und schön ausgeführt <i>☞ Auf die richtige Hand achten!</i>	0 Punkte  1 Punkt  2 Punkte
Am Platz: • Ball mit der <b>rechten Hand</b> hochwerfen, mit beiden Händen fangen, wiederholen	- Ball wird zweimal nicht gefangen  - Ball wird einmal nicht gefangen  - Ball wird beides Mal gefangen <i>☞ Auf die richtige Hand achten!</i>	0 Punkte  1 Punkt  2 Punkte
Am Platz: • Ball 4 x prellen mit der <b>linken Hand</b>	- prellen nicht erkennbar  - prellen erkennbar, handgerätetechnisch aber falsch (z.B. auf den Ball schlagen ...)  - prellen klar erkennbar und schön ausgeführt <i>☞ Auf die richtige Hand achten!</i>	0 Punkte  1 Punkt  2 Punkte
Am Platz: • Ball mit der <b>linken Hand</b> hochwerfen, mit beiden Händen fangen, wiederholen	- Ball wird zweimal nicht gefangen  - Ball wird einmal nicht gefangen  - Ball wird beides Mal gefangen <i>☞ Auf die richtige Hand achten!</i>	0 Punkte  1 Punkt  2 Punkte
• Ball auf den Boden legen, anrollen, hinterher laufen und mit der Fußspitze anhalten	- Ball rollt nicht sondern hüpf  - Ball wurde gerollt aber nicht mit der Fußspitze angehalten  - Ball schön gerollt und mit der Fußspitze angehalten	0 Punkte  1 Punkt  2 Punkte
<b>Mit allen 5 Anforderungen können max. 10 Punkte erreicht werden</b>		

**Materialbedarf :**

1 Ball

**Personenbedarf:**

1 Bewerter/in



## Gymnastikaufgabe 4

### Seil

Aufgabe	Bewertung	Punkte
<ul style="list-style-type: none"> <li>das Seil an einer Körperseite nach hinten schwingen, wieder vor schwingen und an der anderen Körperseite wiederholen (rück - vor, andere Seite rück - vor), insgesamt viermal, an jeder Körperseite zweimal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seil nicht seitlich zum Körper geschwungen</li> <li>Seilmitte kippt beim Schwingen</li> <li>Seil wird schön nach hinten und nach vorne geführt ohne zu kippen</li> </ul>	<p>0 Punkte</p> <p>1 Punkt</p> <p>2 Punkte</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Vorwärts laufen mit Seildurchschlägen vorwärts, bei jedem zweiten Schritt (2er Lauf),(ca. 8 Schritte, 4 Seildurchschläge)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kein laufen mit Seildurchschlägen</li> <li>hängen bleiben, schlechte Seilführung, kein Bewegungsfluss</li> <li>schönes Vorwärtslaufen ohne hängen bleiben.</li> </ul>	<p>0 Punkte</p> <p>1 Punkt</p> <p>2 Punkte</p>
<p>Am Platz:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>mind. 4 Schlusshüpfer mit Zwischenfederung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>keine erkennbare Zwischenfederung</li> <li>hängen bleiben</li> <li>klar erkennbare Zwischenfederung ohne hängen bleiben.</li> </ul>	<p>0 Punkte</p> <p>1 Punkt</p> <p>2 Punkte</p>
<p>Am Platz:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>mind. 2 Schlusshüpfer ohne Zwischenfederung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pause zwischen den Hüpfen</li> <li>hängen bleiben</li> <li>klar erkennbare Hüpfer ohne hängen bleiben.</li> </ul>	<p>0 Punkte</p> <p>1 Punkt</p> <p>2 Punkte</p>
<p>Am Platz:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Schlusshüpfer, am Ende das Seil nach vorne unter den aufgestellten Fuß schwingen und Seil spannen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seil trifft nicht unter den Fuß</li> <li>Fuß wird nicht aufgestellt, Seil nicht gespannt.</li> <li>Übergang vom Hüpfen und Seil unter den aufgestellten Fuß schön ausgeführt, Seil ist am Ende gespannt</li> </ul>	<p>0 Punkte</p> <p>1 Punkt</p> <p>2 Punkte</p>
<b>Mit allen 5 Anforderungen können max. 10 Punkte erreicht werden</b>		

**Materialbedarf:**

1 Seil

**Personenbedarf:**

2 Bewerter/innen

# STB-Kindercup Gymnastik

**Altersgruppe : 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"/>

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>Hüpfen</b>		Punkte	
<b>Gehen</b>		Punkte	
<b>Ball</b>		Punkte	
<b>Seil</b>		Punkte	

**Gesamtpunktzahl:**

**Platz:**