

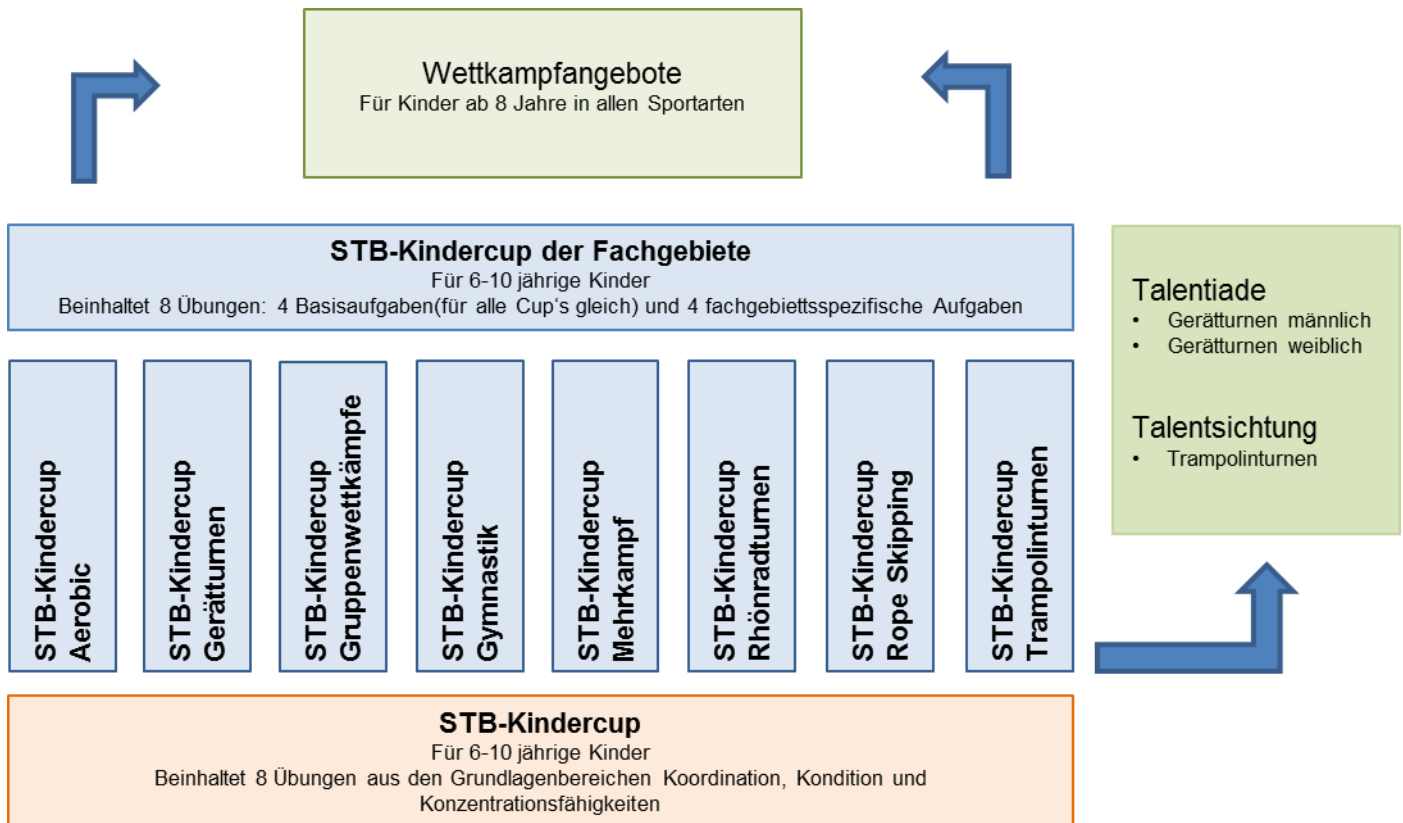


STB-Kindercup

**Sportartübergreifender
Grundlagenwettbewerb
für alle Kinder
im Alter von 6 bis 10 Jahren**

Ausschreibung 2017

STB- Kindercup im Wettkampfsport



Die Ergänzungen des Wettkampfsystems im Schwäbischen Turnerbund e.V. durch den Kindercup-Grundlagen und Kindercup-Sportarten (siehe oben) bietet Kindern die Möglichkeit, ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten für umfassend für lebenslanges Sporttreiben entwickeln zu können.

Der Kindercup „Grundlagenausbildung“ kann von Vereinen, Schulen, Organisationen, Turngauen usw. durchgeführt werden. Dafür sind keine besonderen fachlichen Voraussetzungen von Übungsleitern, Trainern oder Lehrern/Innen erforderlich.

Die Wettbewerbsinhalte im Kindercup-Grundlagen bestehen aus 8 „alltagsmotorischen“ Bewegungen/Anforderungen und können von nahezu allen 6-10 jährigen Kindern erfüllt werden.

Nähere Erläuterungen entnehmen Sie bitte den nachfolgenden Seiten.
Die Ausschreibungen zu den verschiedenen Cups können Sie auf unserer Homepage www.stb.de unter der Rubrik Sportarten finden.

Termine 2017: Termine bitte beim jeweiligen Turngau erfragen.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung Kontaktadresse:

STB-Geschäftsstelle
Katja Gassner
Tel.: 0711/280-77-209
E-Mail: gassner@stb.de

Zur Bedeutung des STB- Kindercup

Im Alter etwa vom 6. Lebensjahr, bis zum Beginn der Pubertät können die fundamentalen koordinativen Fähigkeiten (Orientierungs-, Differenzierungs-, Gleichgewichts-, Reaktions- und Rhythmusfähigkeit) und konditionellen Fähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit) in besonderen, altersabhängigen Abschnitten (sensiblen Phasen) über Bewegungsfertigkeiten optimal entwickelt und verbessert werden (HIRTZ u. a.).

Die Bedeutung beim Erlernen von umfassenden und vielfältigen koordinativen Bewegungsfertigkeiten für die Gehirnentwicklung bei Kindern wurde in der neurologischen Gehirnforschung eindrucksvoll nachgewiesen (SPITZER, HOLLMANN, KUBESCH u. a.).

Diese Forschungsergebnisse wurden, insbesondere durch die „Mehrfachaufgaben“, wie sie in einzelnen Anforderungen des STB-Kindercup enthalten sind, berücksichtigt. Das war einer der wesentlichsten Gründe warum ein einheitliches Ausbildungskonzept für 6-10-jährige Kinder im STB ab 2012 eingeführt wurde.

Um dies zu verdeutlichen, haben wir sowohl bei den sportartübergreifenden als auch sportartvorbereitenden Wettbewerben auf einer Seite Hinweise und Erläuterungen zur Ausbildung der Fähigkeiten und vor jeder einzelnen Anforderung als „Lern- und Ausbildungsziele“ formuliert.

Die Inhalte des STB-Kindercups dürften für nahezu alle 6-10-jährigen Kinder allein zu bewältigen sein, auch wenn sie nur einmal pro Woche üben. Der Wettbewerb ist leicht zu organisieren und kann auch von Nichtfachleuten vermittelt und bewertet werden.

Wettkämpfe für Kinder

Die wichtigste „pädagogische Botschaft“ die Eltern und Trainer ihren Kindern über die Teilnahme an Wettkämpfen für ihren Lebensweg vermitteln können, lautet:

„Kinder können bei Wettkämpfen lernen, dass sie niemals Verlierer sind, wenn sie sich mit allen Kräften einsetzen (KRÜGER/SCHARENBERG).“

1. Leistungsfähigkeit

Kinder müssen Möglichkeiten haben, ihr Bewegungskönnen und ihre eigene Leistungsfähigkeit zu erfahren und zu entwickeln. Dies können sie an sich selbst durch Üben und im Vergleich mit anderen Kindern erleben.

2. Leistungsbereitschaft

Die Entwicklung der Kinder zur Leistung orientiert sich je nach Neigung, Veranlagung, Erziehung und Umgebung an drei Größen:

- am Erfolg für sie selbst und an der Bewältigung von Aufgaben
- beim Erfolg über andere, als Sieger der Beste zu sein
- im Erfolg für und mit anderen, als soziales Verhalten

3. Leistungstransfer

Die Ausbildung der Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit bei Kindern ist als Transfer auch ein wichtiger Erziehungsfaktor, damit sie sich später als Erwachsene in unserer Leistungsgesellschaft bewähren und behaupten können.

Merke: Ohne Sieger (1.Platz) gibt es keine Verlierer (2.Platz und weitere). So betrachtet stellt das Ergebnis für ALLE Teilnehmer eine Motivation dar, besser zu werden.

Erläuterungen zum STB Kindercup

1. Dieser Wettbewerb ist Bestandteil des STB-Kernprogramms für Kinder im Alter von 6-10 Jahren. Der Wettbewerb ist sportartübergreifend, gilt für alle Kinder dieser Altersstufen im STB und ist auf Gau- und Landesebene identisch.
2. Die Alterseinteilung orientiert sich an der psychomotorischen Entwicklung der Kinder sowie deren kalendarischem Alter und ist von nahezu allen Kindern zu bewältigen.
3. Auch diese relativ einfachen Anforderungen **müssen** vorher gelernt, geübt oder trainiert werden. Damit können Voraussetzungen für viele andere Sportarten geschaffen werden.
4. Die Anforderungen sind Grundtätigkeiten der „Alltagsmotorik“ und zielen vor allem auf die Ausbildung und Verbesserung der **koordinativen und konditionellen Fähigkeiten**.
5. Die Bewertungen im Wettbewerb sind so einfach gehalten, dass dies auch „fachfremde“ Personen (z.B. Eltern) leisten können. Vor Beginn der Wettbewerbe (Kinderturnfeste u. a. m.) ist jedoch eine Einführung über die Verwendung von Stoppuhr, Bandmaß wichtig und erforderlich. Da Zeit, Strecke, Weite und Wiederholung die Bewertungskriterien sind, ist eine objektive Leistungsbeurteilung der Kinder möglich.
6. Der Wettbewerb besteht aus acht Anforderungen, wobei die Übungen ohne Hilfe von Übungsleitern oder Partnern ausschreibungsgemäß absolviert werden müssen.
7. Nicht das einzelne Kind wird als „Einzelsieger“ benannt, sondern die Kinder werden pro Altersgruppe in drei Niveaugruppen (Gold, Silber und Bronze) geehrt. Die genauen Ausschreibungen stehen unter www.stb.de zum Download zur Verfügung
8. Die Anforderungen sind für Mädchen und Jungen gleich.

Wettbewerbsanforderungen

- Wendesprint
- Einbeinhüpfen
- Weitwurf
- Balancieren
- Gewandtheitslauf
- Schiebe-Parcours
- Seilzüge
- Stützkraftübung

Gerätebedarf (für einen Wettbewerb-Durchgang):

- 15 Markierungshütchen
- 10 Stoppuhren
- 3 Kasteneinsätze
- 3 Turnbänke
- 2 Gymnastikreifen (mittlerer bis großer Durchmesser)
- 3-4 Sprungseile (Wurf)
- 4 Turnmatten
- 2-3 Teppichfliesen
- 1 10m Seil
- Bodenklebeband

Bewertungen: Pro Aufgabe sind 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!)

Hinweise zur Fähigkeitsentwicklung

Die Inhalte im STB- Kindercup sind so ausgewählt, dass folgende Fähigkeiten ausgebildet und verbessert werden:

a) Koordinative Fähigkeiten

Die fünf Fundamentalen koordinativen Fähigkeiten sind mitentscheidend für erfolgreiches Erlernen von Bewegungsfertigkeiten im Sport und Alltag. Sie sind dominante Voraussetzungen für die Bewegungsversteuerung und Regulation (in Anlehnung an HIRTZ 2003).

Zur **Differenzierungsfähigkeit** zählt das Bewegungsgefühl, die Wahrnehmung von Dehnungs- und Spannungsveränderungen der Sehnen, der Muskulatur sowie den Winkelveränderungen der Gliedmaßen zueinander, bzw. Stellungen der Gelenke und dient der „Feinabstimmung einzelner Bewegungsphasen und Teilkörperbewegungen“ (KRUG, 2007).

Zu der **räumlichen Orientierungsfähigkeit** zählen Bewegungen in drei Raumdimensionen

- a) Bewegungen in horizontaler Ebene (vor-, rückwärts, seitwärts),
- b) Bewegungen in vertikaler Ebene (auf- und abwärts, Drehungen vor- und rückwärts)
- c) Bewegungen mit sagittaler Ebene (Seitwärtsdrehungen nach links, rechts).

Die räumliche Wahrnehmung erfolgt durch die Augen in Verbindung mit dem Lageorgan.

Die **Reaktionsfähigkeit** ist eine Nerv-Muskelleistung, damit auf ein „Signal“ in kürzester Zeit eine Bewegung ausgeführt werden kann. Das „Signal“ wird über die Augen (optisch), Ohren (akustisch) und Haut (taktil) wahrgenommen und das Gehirn reagiert mit einem Bewegungsauftrag. Damit wird unter anderem auch die Konzentrationsfähigkeit geschult.

Unter **Rhythmusfähigkeit** (Rhythmisierungsfähigkeit) wird das Erfassen und die Umsetzung von zeitlich, dynamischen Bewegungsabläufen verstanden. Der Rhythmus kann sowohl von „außen vorgegeben“ als auch als Eigenrhythmus wahrgenommen werden.

Bei der **Gleichgewichtsfähigkeit** unterscheidet man zwischen statischem (bei einem ruhenden Körper) und dynamischem (bei einem Körper der in Bewegung ist) Gleichgewicht.

Die Wahrnehmung über den momentanen Gleichgewichtszustand erfolgt über die Muskulatur, Sehnen, Augen und das Gleichgewichtsorgan und wird vom Zentralnervensystem gesteuert.

b) Konditionelle Fähigkeiten

Bei den konditionellen Fähigkeiten sind neben der Beweglichkeit/Flexibilität 3 Kraftformen zu nennen: Maximalkraft, Schnellkraft/Schnelligkeit und Kraftausdauer:

Eine Erläuterung zu den einzelnen Kraftformen wäre in diesem Zusammenhang zu umfangreich und würde über die Absicht des Konzepts hinausgehen.

c) Konzentrationsfähigkeit

Die Fähigkeit sich konzentrieren zu können, hängt von der Leistungsfähigkeit des Gehirns ab, (Informationen aufzunehmen und zu behalten) und ist somit ein Teil des Lernprozesses.

Das Konzentrationsniveau verändert sich im Tagesverlauf, es wird mitbestimmt von der Tageszeit, Motivation, der Interessenlage (Lust, Neugier) und vom Lernerfolg.

Wendesprint

Lern- und Ausbildungsziele

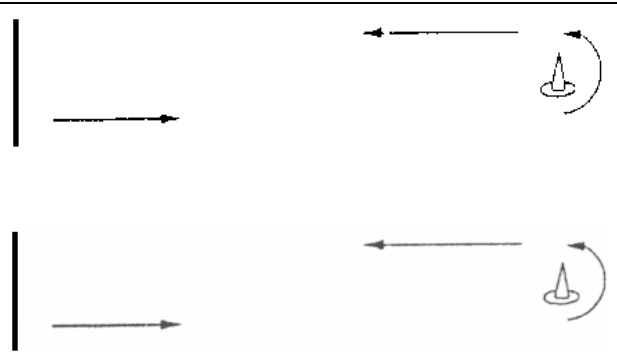
Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs-, Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Bewegungsschnelligkeit

Konzentrationale Fähigkeiten: Startsignal und Raumwege

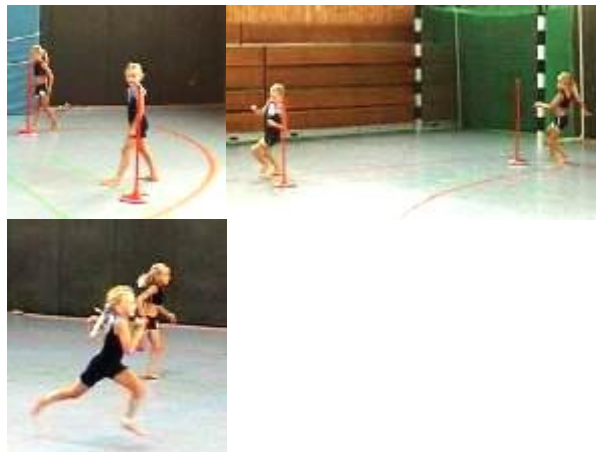
Aufbau:

Zwei Hütchen werden im Abstand von 4m nebeneinander und 15m von der Startlinie aufgestellt.



Aufgabe:

Start auf Kommando mit Hochstart.
 Die 2 x 15m sollen in möglichst kurzer Zeit zurückgelegt werden. Die Zeit vom Start bis zum Ziel wird gestoppt. Es laufen immer zwei Kinder gleichzeitig. (Umlaufrichtung freigestellt)



Wertungstabelle:

10 Punkte	= 7,5 Sek. und weniger	5 Punkte	= 8,8- 9,0 Sek.
9 Punkte	= 7,6 - 7,8 Sek.	4 Punkte	= 9,1- 9,3 Sek.
8 Punkte	= 7,9- 8,1Sek.	3 Punkte	= 9,4- 9,6 Sek.
7 Punkte	= 8,2- 8,4 Sek.	2 Punkte	= 9,7 – 9,9 Sek
6 Punkte	= 8,5- 8,7 Sek.	1 Punkte	= 10,0 Sek und mehr

Materialbedarf:

- 1 Startmarkierung
- 2 Hütchen
- 2 Stoppuhren

Personalbedarf:

- 2 Zeitnehmer

Einbeinhüpfen

Lern- und Ausbildungsziele

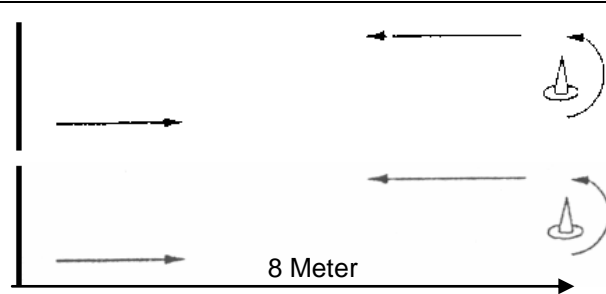
Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs-, Rhythmus-, und Reaktionsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Sprungkraft

Konzentrationale Fähigkeiten: Startsignal, Beinwechsel, Raumweg

Aufbau:

Zwei Markierungen werden im Abstand von 3m nebeneinander und 8m (Hütchen) von der Start- und Ziellinie aufgestellt.



Aufgabe:

Von der Startlinie wird auf Kommando mit einem Bein bis zum Hütchen, darum herum und mit dem anderen Bein zurück zur Ziellinie gehüpft.

Die Zeit vom Start und zurück (Ziellinie) wird gestoppt.

Es hüpfen immer zwei Kinder gleichzeitig. (Umlaufrichtung freigestellt)



Wertungstabelle:

10 Punkte	= 7,8 Sek. und weniger	5 Punkte	= 11,5 – 12,3 Sek.
9 Punkte	= 7,9 – 8,7 Sek.	4 Punkte	= 12,4 – 13,2 Sek.
8 Punkte	= 8,8 – 9,6 Sek.	3 Punkte	= 13,3 – 14,1 Sek.
7 Punkte	= 9,7 – 10,5 Sek.	2 Punkte	= 14,2 – 15,0 Sek.
6 Punkte	= 10,6 – 11,4 Sek.	1 Punkte	= >15,1 Sek

Achtung:

Für jeden weiteren Beinwechsel wird zu der Leistungszeit 0,5 Sek. dazu gezählt.

Materialbedarf:

2 Hütchen

2 Stoppuhren

Personalbedarf

2 Zeitnehmer, evtl. Starter

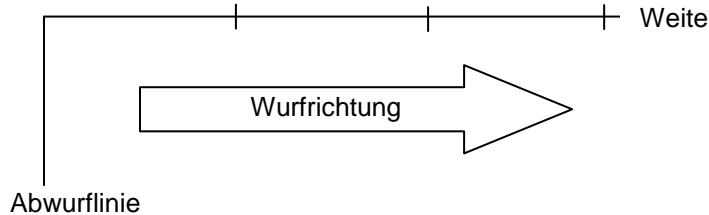

Weitwurf

Lern- und Ausbildungsziele

Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeiten (Muskelvorspannung) bei der Körperstreckung zum „Kernwurf“ (Bild 3)

Konditionelle Fähigkeiten: Schulter- und Armkraft, Schulterbeweglichkeit

Konzentrativen Fähigkeiten: Abwurfstellung, Abwurfwinkel, Armwurftechnik

<p>Aufbau: Von der Abwurflinie wird ein 15m Bandmaß ausgelegt.</p>	
<p>Aufgabe: Ein vierfach gelegt/ geknotetes Sprungseil wird in Schrittstellung im „Kern- oder Schlagweitwurf“ von der Abwurflinie über den Kopf möglichst weit geworfen.</p>	

Wertungstabelle:

10 Punkte	= >13m	5 Punkte	= 8m
9 Punkte	= 12m	4 Punkte	= 7m
8 Punkte	= 11m	3 Punkte	= 6m
7 Punkte	= 10m	2 Punkte	= 5m
6 Punkte	= 9m	1 Punkte	= < 4m

Jedes Kind hat 3 Versuche, davon wird der weiteste bewertet.
 Wenn nicht über den Kopf geworfen wird, gibt es nur 1 Punkt.
 Der Aufschlagpunkt des Knotens ist der Messpunkt.

Materialbedarf:

3 Sprungseile, vierfach knoten
 1 Bandmaß (mindestens 15m)

Personalbedarf:

1 Weitenrichter

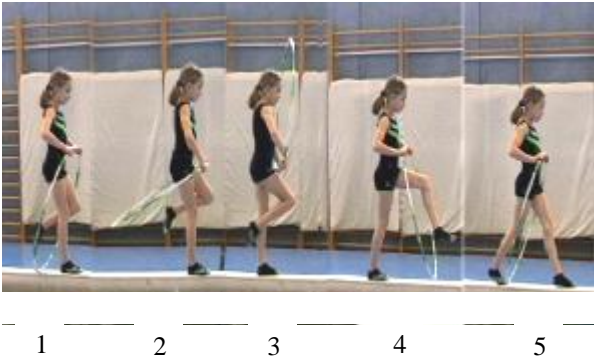
Balancieren

Lern- und Ausbildungsziele

Koordinative Fähigkeiten: Reaktions-, Gleichgewichts- und Differenzierungsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Bein- und Fußmuskulatur; Hand- und Armmuskulatur

Konzentrierte Fähigkeiten: Startsignal, Bewegungsfolge, Reifenführung, Distanzeinteilung

<p>Aufbau: Eine umgedrehte Bank wird auf den Boden gestellt.</p>	
<p>Aufgabe: Auf Kommando: Ein Kind steht am Bankanfang und hält einen Reifen hinter den Füßen. Den Reifen von hinten über den Kopf nach vorn führen, mit dem Bein durch den Reifen steigen. Jetzt den Reifen wieder von hinten nach vorne führen und mit dem anderen Fuß durch den Reifen steigen, u.s.w. Ohne Zwischenschritte nur vom Bankanfang in Richtung zum Bankende. Die Reifengröße kann frei gewählt werden.</p> <p>Wiederholung: 7x</p>	

Wertungstabelle:

10 Punkte	= < 12,9 Sek.	5 Punkte	= 25 – 27,9 Sek.
9 Punkte	= 13 – 15,9 Sek.	4 Punkte	= 28 – 30,9 Sek.
8 Punkte	= 16 – 18,9 Sek.	3 Punkte	= 31 – 33,9 Sek.
7 Punkte	= 19 – 21,9 Sek.	2 Punkte	= 34 – 36,9 Sek.
6 Punkte	= 22 – 24,9 Sek.	1 Punkte	= > 37 Sek.

Achtung:

Das Kind muss seine Schritte so einteilen, dass es den Reifen auf der Bank 7x Übersteigen kann. Mit der Zeitnahme wird gestartet, wenn der Reifen bewegt wird. Gestoppt wird, wenn die siebte Übung vollendet ist.

Bei Absteigen von der Bank muss an der gleichen Stelle weitergemacht werden, die Zeit läuft weiter.

Pro Zwischenschritt werden 1,5 Sek addiert.

Materialbedarf:

- 1 Bank
- 2 Reifen verschiedener Größe
- 1 Stoppuhr

Personalbedarf:

- 1 Zeitnehmer
- 1 „Zähler“

Gewandtheitslauf

Lern- und Ausbildungsziele

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

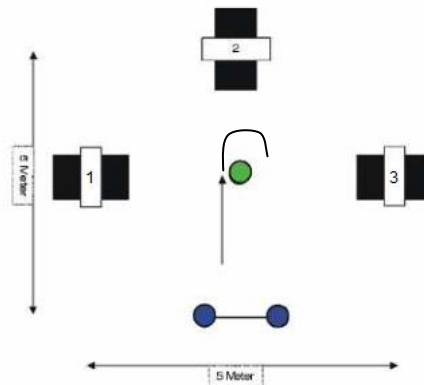
Konditionelle Fähigkeiten: Bewegungsschnelligkeit, Sprung- und Stützkraft

Konzentrationale Fähigkeiten: Startsignal, Raumwege,

Aufbau:

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

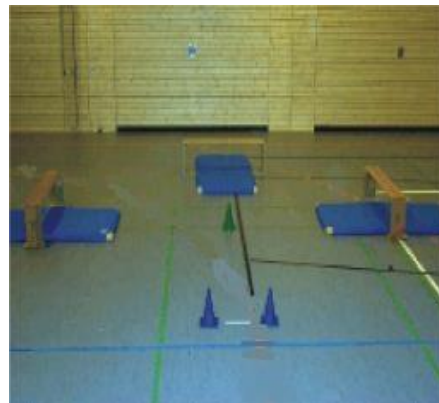
Von der Startlinie aus wird im Abstand von 2,50 m ein Hütchen aufgestellt, weitere 2,50 m dahinter ein Kasteneinsatz mit einer Turnmatte. Links und rechts vom Hütchen steht im Abstand von jeweils 2,50 m ein Kasteneinsatz mit Turnmatte (siehe Skizze).



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

Achtung:

Für jede Abkürzung in der Strecke, werden 1,5 Sek. dazu addiert.

Materialbedarf:

3 Hütchen,
 3 Kasteneinsätze
 3 Turnmatten,
 1 Stoppuhr

Personalbedarf:

1 Zeitnehmer

Schiebe-Parcours

Lern- und Ausbildungsziele

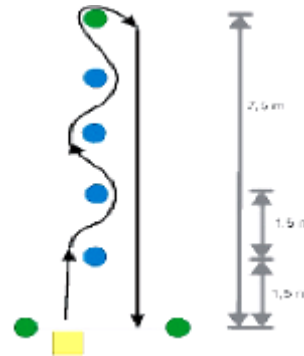
Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs-, Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Bewegungsschnelligkeit, Stützkraft

Konzentrierte Fähigkeiten: Startsignal, Raumwege,

Aufbau:

Auf eine Streckenlänge von 7,5m werden von der Startlinie 5 Hütchen im Abstand von je 1,5m aufgestellt (vgl. Skizze).



Aufgabe:

Auf das Startsignal schiebt ein Kind im Slalom eine Teppichfliese um die Hütchen herum bis zum letzten Hütchen, um dieses herum und **dann auf geradem Weg zurück zur Start/Ziellinie schieben.**

Die Zeit vom Startkommando, bis die Hände mit der Teppichfliese die Ziellinie überquert, wird gestoppt.



Wertungstabelle:

10 Punkte	= 10 Sek.	5 Punkte	= 15,3 – 16,5 Sek.
9 Punkte	= 10,1 - 11,3 Sek.	4 Punkte	= 16,6 - 17,8 Sek.
8 Punkte	= 11,4 - 12,6 Sek.	3 Punkte	= 17,9 – 19,1 Sek.
7 Punkte	= 12,7 - 13,9 Sek.	2 Punkte	= 19,2 – 20,4 Sek.
6 Punkte	= 14,0 – 15,2 Sek.	1 Punkte	=> 20,5 Sek.

Materialbedarf:

- 7 Hütchen
- 1 Teppichfliese (beliebige Größe)
- 1 Stoppuhr

Personalbedarf:

- 1 Zeitnehmer/Starter

Alternative für Außen:

Rollbrett auf Tartanbahn oder Rollbrett auf Bodenläufer (für Rasen)

Seilziehen

<p>Aufbau: Das Seil wird z.B. an einer Sprossenwand an der untersten Sprosse befestigt. Start und Ziel werden jeweils durch eine Markierung zum Beispiel Klebeband gekennzeichnet. Die Ziellinie sollte mindestens 1m von der Sprossenwand entfernt sein.</p> <p>Der Abstand zwischen Start- und Ziellinie beträgt 8m</p>	
<p>Aufgabe: <u>Durchführung:</u> auf dem Bauch liegend nach vorne ziehen</p> <p><u>Start-Ziel:</u> der Abstand zwischen Start- und Ziellinie beträgt 8m</p> <p><u>Start:</u> Das Kind liegt auf dem Bauch, die Fliese liegt direkt vor der Startlinie.</p> <p><u>Ziel:</u> Sobald die komplette Teppichfliese hinter der Ziellinie ist.</p>	

Wertungstabelle:

10 Punkte	= 7,9 Sek.	5 Punkte	= 16,0 – 17,9 Sek.
9 Punkte	= 8,0 - 9,9 Sek.	4 Punkte	= 18,0 - 19,9 Sek.
8 Punkte	= 10,0 - 11,9 Sek.	3 Punkte	= 20,0 – 21,9 Sek.
7 Punkte	= 12,0 - 13,9 Sek.	2 Punkte	= 22,0 – 23,9 Sek.
6 Punkte	= 14,0 – 15,9 Sek.	1 Punkte	=> 24,00 Sek.

Materialbedarf:

- 1 10m langes Seil Alternative: mehrere Seil zusammen geknotet
- 1 Teppichfliese
- 1m Bodenklebeband zum markieren Start und Ziel
- 1 Stoppuhr

Personalbedarf:

- 1 Wertungsrichter

Stützen

Lern- und Ausbildungsziele

Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs-, Gleichgewichts- und Differenzierungsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Stützkraftausdauer (Hände, Arme, Rumpf- und Schultermuskulatur)

Konzentrativen Fähigkeiten: Jeweilige Positionserreichung, Wiederholungen

Aufbau:

Zwei Turnbänke, werden als Bankgasse schulterbreit (Kinder!) aufgestellt.

Aufgabe:

Ein Kind ist im Hockstütz vorlings (Füße auf den Bänken,

Bild 1). Lösen beider Füße, Ein- und Vorschwingen der Beine in den Stütz rücklings (beide Fersen gleichzeitig auf die Bänke stellen, Bild 2-3).

Lösen der Füße, Ein- und Zurückschwingen in den Liegestütz vorlings (beide Füße gleichzeitig auf die Bänke stellen, Bild 5-1).

Zeit: 20 Sek.



1 2 3 4 5

Wertungstabelle:

10 Punkte	= 10x vor und zurück	5 Punkte	= 5
9 Punkte	= 9	4 Punkte	= 4
8 Punkte	= 8	3 Punkte	= 3
7 Punkte	= 7	2 Punkte	= 2
6 Punkte	= 6	1 Punkte	= 1 oder 0

Achtung:

Bei Bodenkontakt wird der Versuch nicht gezählt.

Eine Aufgabe ist beendet und wird gezählt, wenn die Ausgangsposition wieder erreicht ist.

Materialbedarf:

2 Turnbänke

1 Stoppuhr

Personalbedarf:

1 Wertungsrichter

STB-Kindercup

Vorname	Name	Jahrgang	Altersklasse
			6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/>

Anforderungen	Anzahl der Zeitzuschläge	Leistung	Punkte
Wendesprint 2x15m			Sek.
Einbeinhüpfen 2x8m			Sek.
Zonenweitwurf			m
Balancieren 7x			Sek.
Gewandtheitslauf 5x5m			Sek.
Schiebe-Parcours 2x7,5m			Sek.
Seil ziehen 8 m			Sek.
Stützen 20 Sek.			Mal

Gesamtpunktzahl _____

Gold= 😊 😊 😊

Silber= 😊 😊

Bronze= 😊

10 - jährige ab 70 Punkte
 9 - jährige ab 65
 8 - jährige ab 60
 7 - jährige ab 55
 6 Jährige ab 50

51 - 69 Punkte
 46 - 64 Punkte
 41 - 59 Punkte
 36 - 54 Punkte
 31 - 49 Punkte

bis 50 Punkte
 bis 45 Punkte
 bis 40 Punkte
 bis 35 Punkte
 bis 30 Punkte