

# STB-Kindercup Trampolinturnen

sportartvorbereitender Wettkampf  
im Alter von 6 bis 10 Jahren

## Ausschreibung 2017

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

**STB – Kindercup Trampolinturnen**

Birgit Roth

Tel.: 0711/280-77-210

Mail: roth@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**  
**Trampolinturnen:**

- 1x 3tlg. Kasten
- 4 Turnmatten
- 2 Langbänke
- 2 Weichbodenmatten
- 1 Minitrampolin
- 1 Sprungseil
- 1 Kleinkasten
- 1 Meterstab / Distanzmesser

**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

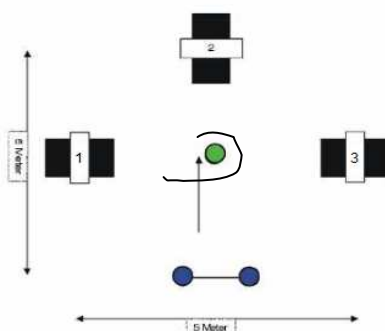
Konditionelle Fähigkeiten: Bewegungsschnelligkeit, Sprung- und Stützkraft

Konzentrierte Fähigkeiten: Startsignal, Raumwege

### Aufbau:

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

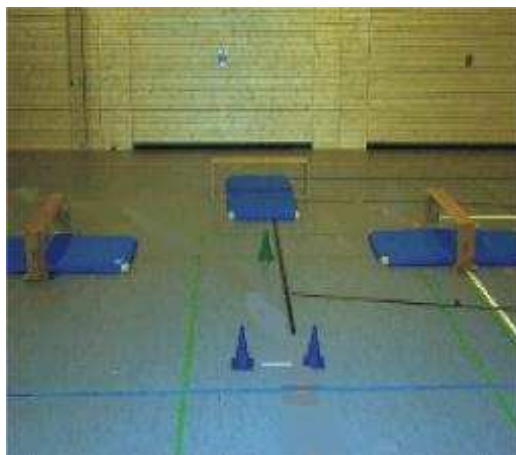
Von der Startlinie aus wird im Abstand von 2,50 m ein Hütchen aufgestellt, weitere 2,50 m dahinter ein Kasteneinsatz mit einer Turnmatte. Links und rechts vom Hütchen steht im Abstand von jeweils 2,50 m ein Kasteneinsatz mit Turnmatte (siehe Skizze).



### 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


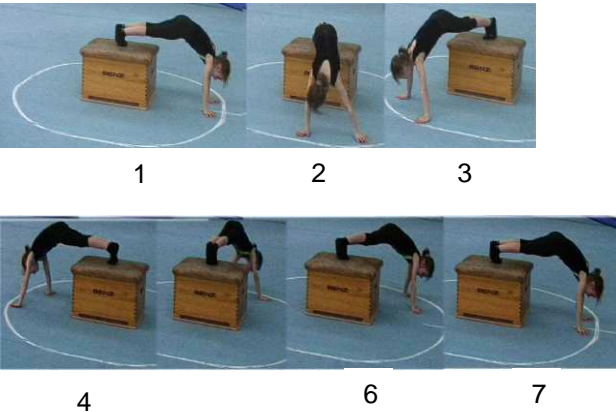
## Stützkraft

### 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 <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

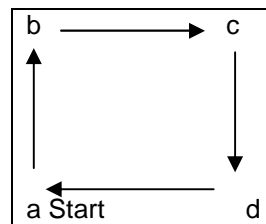
Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs-, Rhythmus-, Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Sprungkraft, Arm- und Schulterkraft

Konzentrierte 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-Hüpfer 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

Konzentrierte 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)

# Trampolin Aufgabe 1 - Minitrampolin

**Zwei verschiedene Sprünge sind auszuwählen.**

Wahlmöglichkeiten: , Überschlag in die Rückenlage, Salto vorwärts gehockt (Salto C),

Fußsprungschraube, Hocke oder Grätschwinkelsprung

pro gewähltem Sprung 2 Versuche, der bessere Sprung zählt jeweils

pro Sprung können max. 5 Punkte (für beide Sprung insgesamt max. 10 Punkte erreicht werden)

## Lern- und Ausbildungsziele

Koordinative Fähigkeiten: Orientierungs/Reaktions/Gleichgewichts/Differenzierungsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Sprungkraft, Mittelkörperkraft

Konzentrierte Fähigkeiten: Schrittdistanz

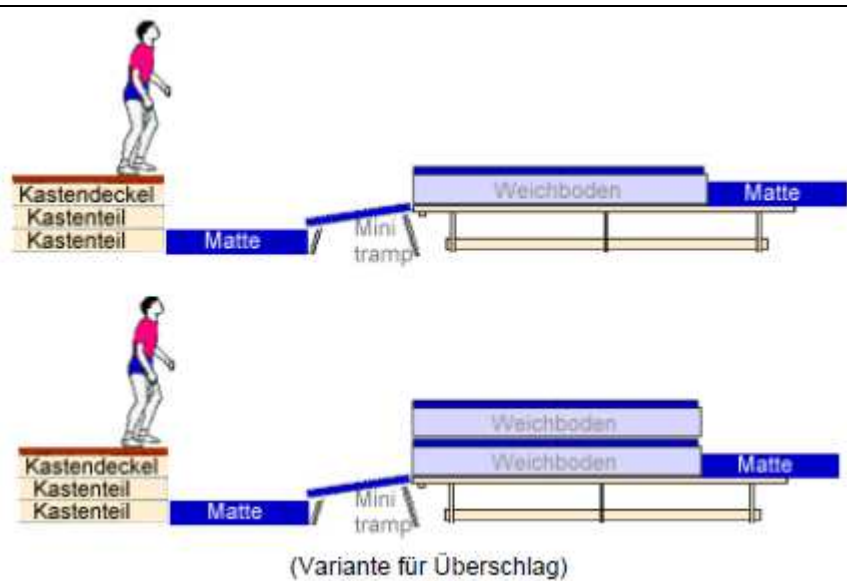
### Aufbau:

Ein 3-teiliger Kasten;  
kleine blaue Matte;  
Minitrampolin; 3-4  
Langbänke, darauf 1  
Weichbodenmatte; nur bei  
Überschlag 2  
Weichbodenmatten  
übereinander.

### Aufgabe:

Anlauf vom Kasten;  
Sprung ins Minitramp;

2 Versuche je gewähltem  
Sprung, der bessere wird  
gewertet.



## Ausführungsmodalitäten (Die Markierungslinie vom Mattenrand beträgt 1.0 m)

	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
Überschlag in die gestreckte Rückenlage (Brett)	deutliche Stützphase (KEINE Flugrolle)	+ Handstandposition erreicht (!)	+ Hände stützen hinter Markierung (30cm)	+ gestreckte, überstreckte Landung	+ mit voller Körperspannung
Salto vorwärts c	Fersen landen zuerst, Sturz	landen dann Sturz	+ enge Hocke	+ Stand, max. 2 Schritte	+ Stand, max. 1 Schritt
Fußsprungschraube	1/1 Drehung komplett, aber mit Sturz	+ Arme bei Drehung oben, im Stand mehrere Schritte	+ Beine ganz gesteckt, Stand max. 1 Schritt	-	-
Hocke	Arme einmal an den Ohren	+ Knie über waagrecht (enge Hocke) nach dem Stand mehrere Schritte	+ Zehen gestreckt, + im Stand max.1 Schritt	-	-
Grätschwinkelsprung	Arme einmal an den Ohren	+ Beine waagrecht, im Stand mehrere Schritte	+Knie gestreckt, im Stand max.1 Schritt	-	-

**Materialbedarf:** 3teiliger Kasten, 2 Turnmatten, 2 Langbänke, 2 Weichbodenmatten, 1 Minitrampolin

**Personalbedarf:** 1 – 2 Beobachter



## Trampolin-Aufgabe 2 – „Flieger“

### Lern- und Ausbildungsziele

Koordinative Fähigkeiten: Differenzierungsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Kraftausdauer (Schulter, hintere Muskulatur) Beweglichkeit (Schulter)

Konzentrierte Fähigkeiten: Die Haltezeit sichern (Stehvermögen) Positionssicherung Arme (Seil)

<p><b>Aufbau:</b> Zwei blaue Turnmatten (1x2m) werden übereinander gelegt</p>	
<p><b>Aufgabe:</b> Die Beine liegen bis zur Hüfte auf den Matten. Ein dreifach gefaltetes Sprungseil wird schulterbreit mit gestreckten Armen nach vorn gehalten. Den Oberkörper abheben und das Sprungseil gespannt mit gestreckten Armen halten. Der Boden darf nicht mehr berührt werden.</p>	

### Wertungstabelle:

10 Punkte	ab 60 Sek.	5 Punkte	ab 35 Sek.
9 Punkte	ab 55 Sek.	4 Punkte	ab 30 Sek.
8 Punkte	ab 50 Sek.	3 Punkte	ab 25 Sek.
7 Punkte	ab 45 Sek.	2 Punkte	ab 20 Sek.
6 Punkte	ab 40 Sek.	1 Punkte	ab 15 Sek.

### Materialbedarf:

- 2 Turnmatten
- 1 Sprungseil

### Personalbedarf:

- 1 Zeitnehmer
- 1 Beobachter/Zähler

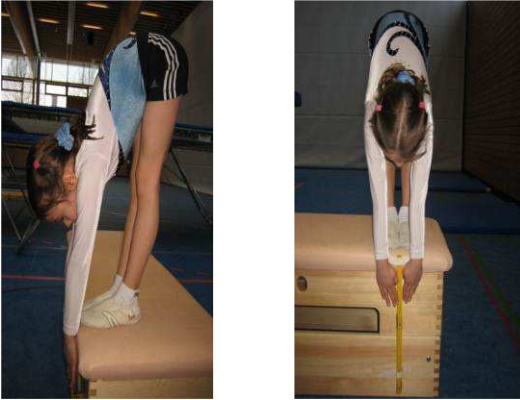
## Trampolin-Aufgabe 3 - Beweglichkeit

### Lern- und Ausbildungsziele

Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Dehnung hintere Muskelschlinge

Konzentrierte Fähigkeiten: Haltezeit sichern, Position beibehalten (Stehvermögen)

<p><b>Aufbau:</b> Ein Kleinkasten oder ein 2-3teiliger Kasten.</p>	
<p><b>Aufgabe:</b> Ein Kind steht gestreckten Beinen am vorderen Kastenrand. In dieser Position den Oberkörper so weit wie möglich nach vorne absenken. Die Hände der parallel gestreckten Arme nach unten schieben.  Die tiefste Position der Finger muss 10 Sekunden gehalten werden. Gemessen die Strecke vom Kastenrand bis zu den Fingerspitzen.</p>	

### Wertungstabelle:

10 Punkte	= 14 cm	5 Punkte	= 9 cm
9 Punkte	= 13 cm	4 Punkte	= 8 cm
8 Punkte	= 12 cm	3 Punkte	= 7 cm
7 Punkte	= 11 cm	2 Punkte	= 6 cm
6 Punkte	= 10 cm	1 Punkte	ab 5 cm

### Materialbedarf:

- 1 Turnkasten
- 1 Meterstab

### Personalbedarf:

- 1 Zeitnehmer
- 1 Distanzmesser




# Trampolin Aufgabe 4 – Handstand- /Stützfähigkeit

## Lern- und Ausbildungsziele

Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit

Konzentrierte Fähigkeiten: Haltezeit sichern, Position beibehalten (Stehvermögen)

<p><u>Aufbau:</u> Kleine blaue Matten vor der Wand Markierung für 30, 60 und 80 cm</p>	
<p><u>Aufgabe:</u> Mit den Händen so weit wie möglich bäumlings an die Wand krabbeln. Nur die angezogenen (!) Zehen dürfen die Wand berühren.</p> <p>Der Teilnehmer entscheidet, welche Variante (Abstand zur Wand) er wählt.</p> <p>Die Zeitmessung beginnt, wenn die Endposition eingenommen ist. Die Endposition ist zu halten.</p>	

## Wertungstabelle

Ausführung	gehaltene Zeit	Punkte
<b>Variante 3</b> – max. 10 Punkte: Abstand der Hände zur Wand <b>unter</b> 30 cm	25 Sekunden	10 Punkte
	20 Sekunden	9 Punkte
	15 Sekunden	8 Punkte
	10 Sekunden	7 Punkte
<b>Variante 2</b> –max. 6 Punkte: Abstand der Hände zur Wand <b>max.</b> 60 cm	20 Sekunden	6 Punkte
	15 Sekunden	5 Punkte
	10 Sekunden	4 Punkte
<b>Variante 1</b> – max. 3 Punkte: Abstand der Hände zur Wand <b>max.</b> 80 cm	20 Sekunden	3 Punkte
	15 Sekunden	2 Punkte
	10 Sekunden	1 Punkt

## Materialbedarf:

1 kleine blaue Matte, Markierungsband, Meterstab

## Personalbedarf:

1 Zeitnehmer

# STB-Kindercup Trampolinturnen

## Altersgruppe : 6-10 Jahre

Verein:

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	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>Wahlsprung I</b>		Punkte	bester Versuch
Versuch 1			
Versuch 2		Punkte	
<b>Wahlsprung II</b>		Punkte	bester Versuch
Versuch 1			
Versuch 2		Punkte	
<b>Flieger</b>		Sekunden	
<b>Beweglichkeit</b>		cm	
<b>Handstand-/ Stützfähigkeit</b>		Sekunden	

<b>Gesamtpunktzahl:</b>
<b>Platz:</b>
<b>Datum:</b> <span style="float: right;"><b>Ort:</b></span>