

# STB-Kindercup Gerätturnen

**Sportartvorbereitender  
Wettkampf für Kinder  
im Alter von 6 bis 10 Jahren**

**Ausschreibung 2018**

Gerätebedarf (für die vier Basisaufgaben):	Zusätzlicher Gerätebedarf für den STB Kindercup Gerätturnen:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 Hütchen</li> <li>• 3 Kasteneinsätze</li> <li>• 4 Turnmatten</li> <li>• 3 Stoppuhr</li> <li>• 2 Kleinkasten</li> <li>• 1 Gymnastikball</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Schwebebalken</li> <li>• 7 Turnmatten</li> <li>• 1 Kastendeckel</li> <li>• 1 Handtuch</li> <li>• 1 Steckreck (Barrenholm oder Stange)</li> <li>• Magnesia</li> </ul>

**Bewertung:** Pro Aufgabe/Anforderung sind mindestens 1 Punkt und maximal 10 Punkte erreichbar. Bei der Zeitmessung wird die erste Stelle nach dem Komma zur Wertung genommen (Beispiel: 16,23 und 16,27 entsprechen 16,2!)

# Basisaufgabe 1

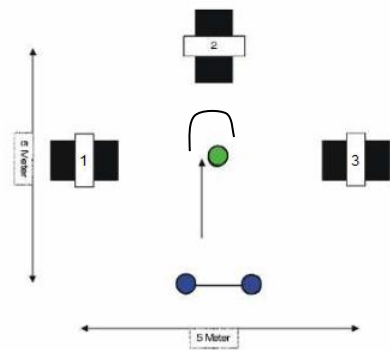
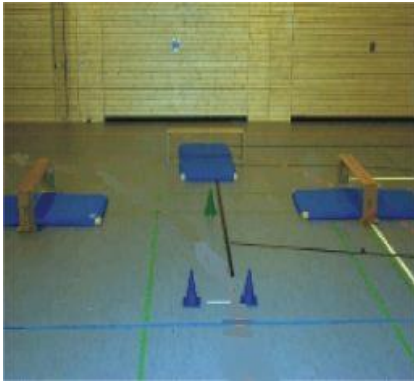
## Gewandheitslauf

### Lern- und Ausbildungsziele

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

Konditionelle Fähigkeiten: Bewegungsschnelligkeit, Sprung- und Stützkraft

Konzentrierte Fähigkeiten: Startsignal, Raumwege

<p><b>Aufbau:</b> 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).</p>	
<p><b>Aufgabe:</b> Ein 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.</p>	

### 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.

### Bewertungshinweise

Für jedes Umlaufen des Hütchens auf dem verkürzten Weg (nur ¼ Umrundung) werden 2 Sek. zur gestoppten Endzeit hinzuaddiert (max. 8 Sek.).

Materialbedarf	Personalbedarf
3 Hütchen 3 Kasteneinsätze 3 Turnmatten 1 Stoppuhr	1 Schreiber 1 Zeitnehmer

# Basisaufgabe 2


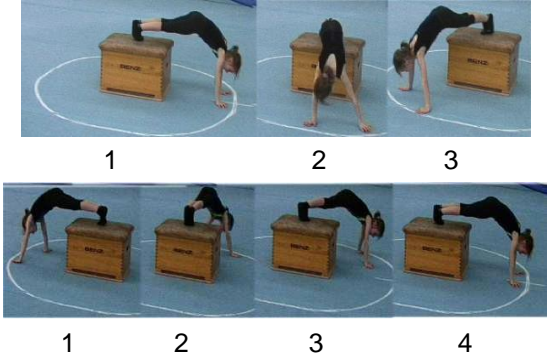
## Stützkraft

### 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 80 cm Radius von der Kastenmitte aus markiert werden, um ein Durchhängen des Gesäßes zu vermeiden. Eine Markierung von Start und Ende ist erforderlich.</p>	
<p><b>Aufgabe:</b>                  Liegestütz vorlings, die Füße sind in der Mitte des Kleinkastens, 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 zum Endpunkt und zurück stützel.</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.

### Bewertungshinweise

Bei Absinken auf die Knie/Schienbein oder Sturz der Füße vom Kasten wird die Übung fortgesetzt und jeweils 2 Sekunden dazu addiert.

Das Gesäß muss immer die höchste Stelle der Körperposition sein. Ist das Gesäß nicht an höchster Stelle werden 2 Punkte abgezogen.

Materialbedarf	Personalbedarf
1 Kleinkasten 1 Stoppuhr	1 Zeitnehmer / Bewerter

# Basisaufgabe 3

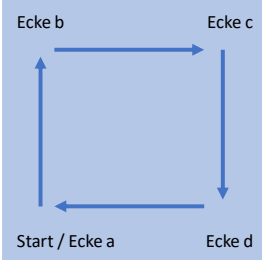
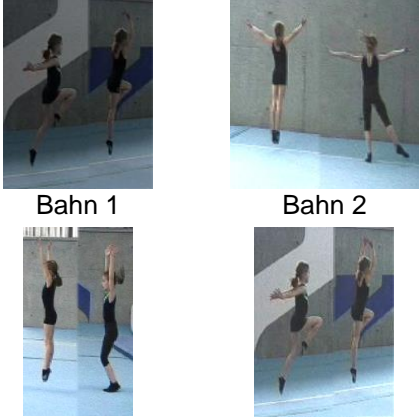
## Hüpfen mit Armschwingen

### Lern- und Ausbildungsziele

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

Konditionelle Fähigkeiten: Sprungkraft, Arm- und Schulterkraft

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

<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></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bahn: Auf Kommando vom Startpunkt a Wechselschritthüpfer mit Diagonal-Armschwüngen zu Ecke b</li> <li>2. Bahn: Seitgalopp-Hüpfen mit Armschwüngen seithoch, zu Ecke c</li> <li>3. Bahn: Prellsprünge rückwärts mit Armschwüngen auf- und abwärts zu Ecke d</li> <li>4. Bahn: 1/4 Drehung, Gesicht zu Start- Ziel (d bis a). Wechselschritthüpfer mit Parallel-Armschwüngen zum Ziel a</li> </ol> <p>Bei Platzmangel kann die Übung auch in Vor- und Rückbahnen durchgeführt werden.</p>	 <p>Bahn 1      Bahn 2 Bahn 3      Bahn 4</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.

### Bewertungshinweise

Bei nicht ausschreibungsgemäßer Ausführung werden pro Bahn 2 Sekunden hinzugezählt.

Materialbedarf	Personalbedarf
4 Hütchen 1 Stoppuhr	1 Zeitnehmer 1 Schreiber

# Basisaufgabe 4


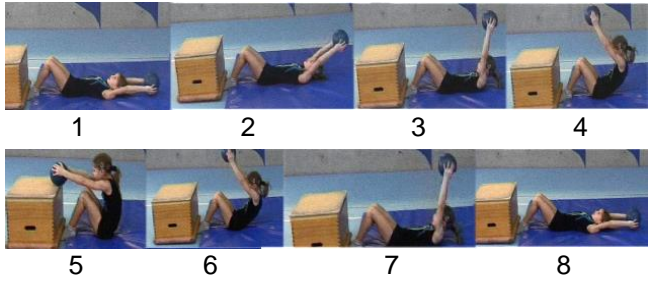
## Rumpfkraft (Vorderseite)

### Lern- und Ausbildungsziele

Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs-, Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Bewegungsschnelligkeit, Schnellkraftausdauer (vordere Muskulatur)

Konzentrierte Fähigkeiten: Startsignal, Positionssicherung (Ball, Füße, Kniewinkel)

<p><b>Aufbau:</b>                  Am Ende einer Turnmatte wird ein Kleinkasten mit der Polsterung nach unten so gelegt, dass ein Kind auf der Matte seine Füße unter den Kleinkasten stellen kann (vgl. Bild).</p>	
<p><b>Aufgabe:</b>                  Ein Kind liegt mit angewinkelten Beinen auf dem Rücken, die Füße stellt es unter dem Kastenrand und hält einen Gymnastikball mit gestreckten Armen auf der Matte.                  Auf Kommando richtet das Kind den Oberkörper auf, touchiert mit dem Ball den Kastenrand und legt sich wieder auf den Rücken, der Ball muss immer, auch beim letzten Mal, die Matte berühren (wie Situps).                   Wiederholung: 10 x</p>	

### Wertungstabelle

10 Punkte	= 16,0 Sek.	5 Punkte	= 19,2 Sek.
9 Punkte	= 16,6 Sek.	4 Punkte	= 19,8 Sek.
8 Punkte	= 17,2 Sek.	3 Punkte	= 20,4 Sek.
7 Punkte	= 17,8 Sek.	2 Punkte	= 21,0 Sek.
6 Punkte	= 18,6 Sek.	1 Punkte	= 21,6 Sek.

### Bewertungshinweise

Die Arme bleiben während der ganzen Übung gestreckt. Für eine Ausführung mit nicht gestreckten Armen oder nicht gehockten Knien werden pro Versuch 2 Sekunden zur Endzeit hinzugezählt.


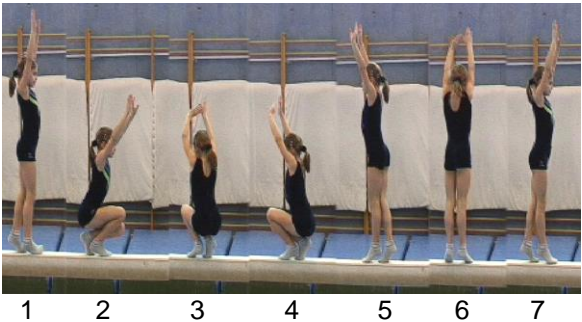


Materialbedarf	Personalbedarf
1 Turnmatte 1 Kleinkasten 1 Gymnastikball	1 Zeitnehmer 1 Beobachter

# Gerätturnen – Aufgabe 1

## Balancieren

### Aufgabendefinition

<p><b>Aufbau:</b>                  Ein Schwebebalken (0,60m hoch), darunter Turnmatten.</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.                   Wiederholungen: 6 x</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.

### Bewertungshinweise


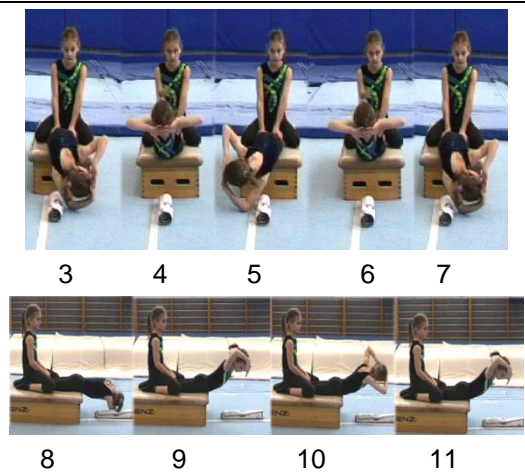
Eine Wiederholung besteht aus einer Drehung „unten“ und einer Drehung „oben“. Die 1/2 Drehungen müssen immer in der tiefen Hocke und im hohen Ballenstand gezeigt werden. Wird eine Position nicht korrekt gezeigt, wird 1 Sekunde zur Endzeit hinzugezählt.

Materialbedarf	Personalbedarf
1 Schwebebalken 2 Turnmatten	1 Zeitnehmer 1 Bewerter

# Gerättturnen – Aufgabe 2

## Rumpfkraft (Rückseite)

### Aufgabendefinition

<p><b>Aufbau:</b>                  Am Ende einer Turnmatte wird mittig ein Handtuch zusammengerollt und längs gelegt. Dahinter liegt ein Kastendeckel längs.</p>	 <p style="text-align: center;">1                      2                      3</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. Ein zweites Kind fixiert die Füße/Beine des Wettkämpfers auf dem Kastendeckel (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 wiederaufrichten (Bild 4) und drehen (rechter Ellenbogen oben, „verdreht“ Absenken, und den linken Ellenbogen rechts neben dem Handtuch Absenken, (Bild 5),                  Maximale Zeit: 30 Sek.</p>	 <p style="text-align: center;">3      4      5      6      7</p> <p style="text-align: center;">8      9      10      11</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

### Bewertungshinweise



Jeweils 1 x 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	Personalbedarf
1 Kastendeckel 1 Turnmatte 1 Handtuch	1 Zeitnehmer 1 Bewerter

# Gerätturnen – Aufgabe 3

## Hängen und Schwingen

### Aufgabendefinition

<p><b>Aufbau:</b>                  Reck (falls möglich Barrenholm für das Reck, Stangenhöhe: kopfhoch)</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 10 x (je 1 x Vor- und Rückschwingen 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

### Bewertungshinweise

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

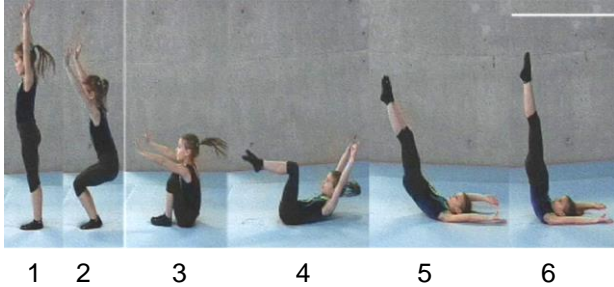
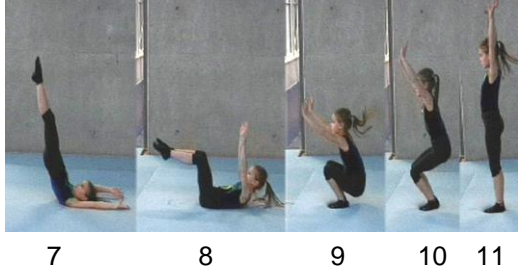
1. mit dem Abspringen werden die Arme gebeugt und bleiben die ganze Zeit gebeugt
2. am Ende des Vorpendelns müssen die Knie stangenhoch sein (Bild 4)
3. am Rückpendelnde muss der Rumpf hinter und der Kopf über der Stange sein (Bild 3)
4. wird der Ellenbogenwinkel (Bild 2) nicht gehalten, erfolgt jeweils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

Materialbedarf	Personalbedarf
1 Steckreck, Barrenholm oder Stange 2 Turnmatten Magnesia	1 Wertungsrichter / Schreiber

# Gerätturnen – Aufgabe 4

## Rollen

### Aufgabendefinition

<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).                   Wiederholungen: 7 x</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.

### Bewertungshinweise

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

Materialbedarf	Personalbedarf
2 Turnmatten	1 Zeitnehmer/Zähler 1 Bewerter

# STB-Kindercup Gerätturnen

Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_ Jahrgang \_\_\_\_\_  
 6  7  8  9  10   
 Verein \_\_\_\_\_ Altersklasse \_\_\_\_\_

Anforderungen	Abzüge	Leistung	Punkte
<b>Gewandtheitslauf 5 x 5m</b>		Sek.	
<b>Stützkraft</b>		Sek.	
<b>Hüpfen mit Armschwingen 4 Raumwege</b>		Sek.	
<b>Rumpfkraft (Vorderseite) 10 x</b>		Sek.	
<b>Balancieren 6 x</b>		Sek.	
<b>Rumpfkraft (Rückseite) max 30 Sek.</b>		Sek.	
<b>Hängen und Schwingen 10 x</b>		Versuche	
<b>Rollen 7 x</b>		Sek.	
<b>Gesamtpunktzahl</b>			_____
<b>Platzierung</b>			<b>. Platz</b>