

# **Kinderwettbewerb Gerät-5-Kampf Ausschreibung**

Die Ausschreibung ist an den ehemaligen STB Turn Cup von 2010 angelehnt. Sie wird bei uns im Turngau Achalm in leicht abgewandelter Form und nur für die 7 Jährigen angeboten.

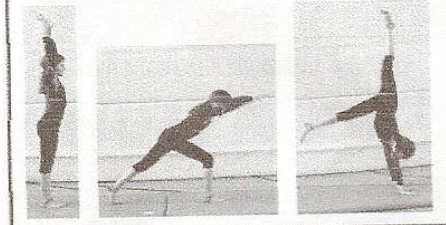
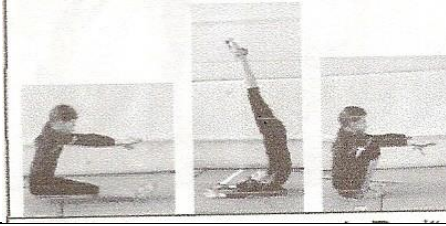
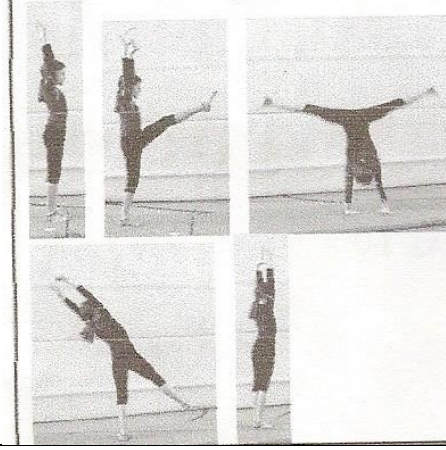
Der Gerät-5-Kampf bietet ein „Einstieg ins Gerätturnen“ für Mädchen und Jungs die im Wettkampfsjahr 7 Jahre alt sind bzw. werden. Der Gerät-5-Kampf wird unabhängig von Geschlecht an fünf Geräten geturnt (Boden, Sprung, Schwebebalken, Reck und Barren).

## **Auswertung**

- Bei der Ausschreibung geht Schrift vor Bild.
- Es gibt nicht mehr Abzüge pro Element als ein Element wert ist
- Haltung wird allgemein pro Teil abgezogen
- Hilfestellung Wert des Elementes, ohne zusätzliche Abzüge
- Sturz 0,5 Punkte Abzug
- Sturz am Schwebebalken 0,30 Punkte Abzug
- Zusätzliche Schwünge am Reck und Barren 0,10 Punkte Abzug



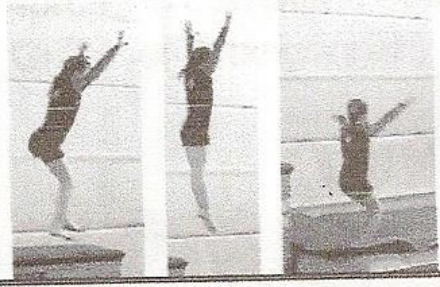
## BODEN

### (Bodenläufer)

Übungsbeschreibung	Wert in Punkten	Bewertungskriterien und Abzüge	Abzüge in Punkten
1. Schritt vorwärts, Aufschwingen in den flüchtigen Handstand, Aufrichten und Schließen der Beine in den Stand 	1,0	das Druckbein wird keine Rumpflänge vor das Schwungbein gesetzt.	- 0,1
		der BRW und ARW sind nicht ganz gestreckt (siehe Bild 2)	je - 0,1
		in der flüchtigen Handstandposition ist keine Schulterstreckung erkennbar.	- 0,2
		sichern	- 0,50
2. Absitzen und Zurückrollen in die „Kerze“ 2 Sek. Halten (Armführung frei gestellt) Abrollen vorwärts und Aufstehen ohne Handstütz in den Stand, Arme in Hochhalte 	1,0	zurückrollen in die Kerze und die Hüftstreckung erfolgt nicht in „einem Zug“	je - 0,10
		die „Kerze“ zeigt keine Hüftstreckung	- 0,20
		die „Kerze“ wird keine 2 Sek. gehalten	bis - 0,20
		die Hände werden zum Aufstehen benützt	- 0,1
3. Schritt vorwärts und „Rad“ in die Bewegungsrichtung 	1,0	das Vorspreizen zum Schritt vorwärts ist unter der Waagerechten	- 0,10
		das „Rad“ wird nicht über die Senkrechte geturnt	bis - 0,20
		die Drehung führt nicht in die Bewegungsrichtung	- 0,20
SUMME	3,0		

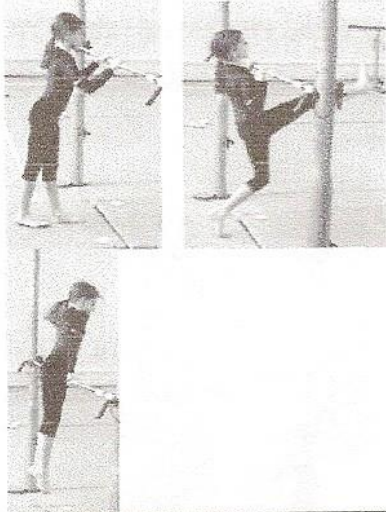
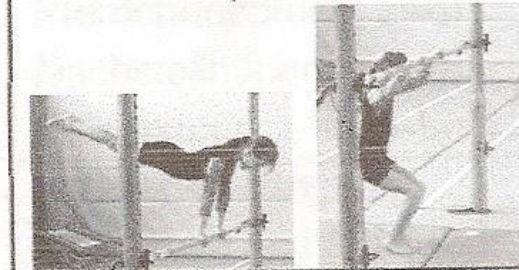
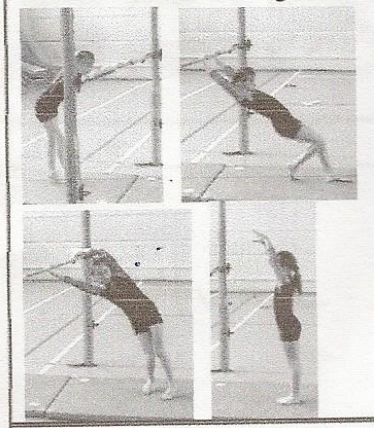
## SPRUNG

(Kasten längst, hüft- bis brusthoch, Sprungbrett)

Übungsbeschreibung	Wert in Punkten	Bewertungskriterien und Abzüge	Abzüge in Punkten
1. Zwei bis drei Schritte Anlauf, Absprung 	1,0	mehr als drei Schritte Anlauf	- 0,10
		der Absprung erfolgt nicht „prellend“	- 0,20
		kein beidbeiniges abspringen	- 0,20
		Kein Armzug von hinten	- 0,10
2. Aufhocken 	1,0	beim Aufhocken sind die Füße nicht zwischen den Händen	- 0,10
		keine geschlossenen Beine	- 0,10
		aufknien	- 0,50
3. Vorgehen bis zum Kastenende und Streck sprung in den Stand 	1,0	das Aufrichten und Vorgehen ist nicht zügig	- 0,10
		kein Beidbeiniger Absprung	- 0,10
		der Streck sprung zeigt keine deutliche Höhe	- 0,10
		keine beidbeinige Landung	- 0,10
		die Landung führt nicht in den ruhigen Stand	- 0,10
SUMME	3,0		

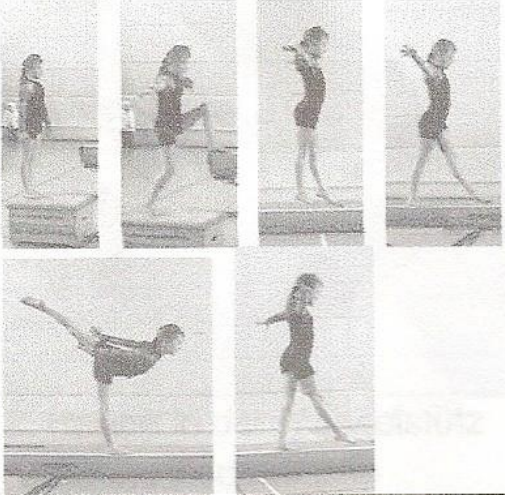
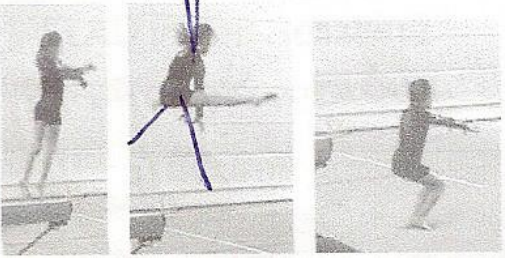
# RECK

## (Brust oder Schulterhoch)

Übungsbeschreibung	Wert in Punkten	Bewertungskriterien und Abzüge	Abzüge in Punkten
<p>1. Hüft-Aufschwung mit Schwung-beihilfe (oder Aufzug) in den Stütz</p> 	1,0	der Hüft-Aufschwung führt nicht zügig in den Stütz	- 0,20
		zu starker Hüftwinkel	- 0,20
		Zwischenschwung	- 0,10
<p>2. Rückschwung im Stütz (mind. waagrecht), Niedersprung in den Stand ohne Grifflösen (stangennah)</p> 	1,0	der Rückschwung erreicht nicht die Waagerechte	bis - 0,30
		die Füße landen nicht „stangennah“	- 0,20
<p>3. mit gestreckten Armen Vorlaufen, Zurücklaufen und Vorlaufen mit ½ LAD mit lösen der Hände (nacheinander)</p> 	1,0	am vorderen „Umkehrpunkt“ ist die Schulter nicht gestreckt (siehe Bild 2 und 3)	je - 0,10
		der Rumpf passiv überstreckt (Hohlkreuz)	- 0,10
		zu spätes lösen oder umgreifen	- 0,10
		die LAD führt nicht in den aufrechten, sicheren Stand	- 0,10
SUMME	3,0		

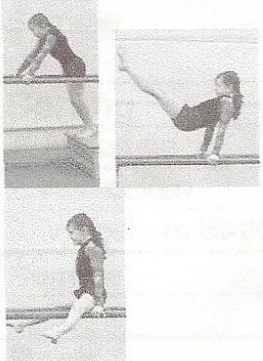

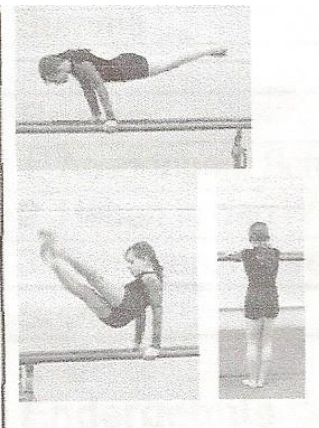
## SCHWEBEBALKEN

(0,60 bis 0,80 m hoch, davor ein Kleinkasten)

Übungsbeschreibung	Wert in Punkten	Bewertungskriterien und Abzüge	Abzüge in Punkten
<p>1. Aufsteigen, Strecksprung in den Stand, auf den Fußballen vorwärts gehen bis zur Balkenmitte, Standwaage vorlings</p> 	1,0	das Aufsteigen ist nicht zügig	- 0,10
		der Strecksprung hat eine geringe Höhe	- 0,20
		das Gehen auf den Fußballen ist nicht deutlich zu erkennen	- 0,10
		die Standwaage ist unter der Waagerechten	- 0,10
		die Standwaage wird keine 2 Sek. gehalten	- 0,10
<p>2. Aufrichten, ein Pferdchensprung, zwei Nachstellhüpfer, laufen auf Fußballen bis Balkenende</p>	1,0	der „Beinwechsel“ beim Pferdchensprung ist nicht ausgeprägt	- 0,10
		Knie sind nicht Hüfthoch	- 0,10
		die Nachstellhüpfer sind nicht zügig	je – 0,10
		das Gehen auf den Fußballen ist nicht deutlich zu erkennen	- 0,10
<p>3. Strecksprung mit grätschen und schließen der Beine (kein Grätschwinkel) in den Stand</p> 	1,0	der Grätschsprung hat eine geringe Höhe	- 0,10
		das Seitgrätschen zeigt keine 90°	- 0,20
		keine beidbeinige Landung	- 0,10
		die Landung führt nicht in den ruhigen Stand	- 0,10
SUMME	3,0		

## BARREN

(ca. brusthoch, ein kleiner Kasten)

Übungsbeschreibung	Wert in Punkten	Bewertungskriterien und Abzüge	Abzüge in Punkten
<p>1. Innenquerstand neben den Barrensäulen, Abspringen und Vorschwingen in den Grätschsitz</p> 	1,0	<p>das Vorschwingen ist nicht schulterhoch (Anhaltspunkt Hüfte)</p> <p>die Oberschenkel schlagen zum Grätschsitz auf den Holmen auf</p>	<p>- 0,40</p> <p>- 0,10</p>
<p>2. Heben in den Winkelstütz 2 Sek. halten, Abschwingen</p> 	1,0	<p>beim „Heben“ in den Winkelstütz wird von den Oberschenkeln „abgesprungen</p> <p>der Hüftwinkel zeigt keine 90°</p> <p>der Winkelstütz wird keine 2 Sek. gehalten</p>	<p>- 0,10</p> <p>- 0,20</p> <p>- 0,20</p>
<p>3. Rückschwingen, Vorschwingen und Kehre mit ¼ LAD in den Seitstand vorlings (ein zusätzlicher Vor- und Rückschwung erlaubt)</p> 	1,0	<p>der Rückschwung erreicht nicht die Waagerechte</p> <p>die Kehre ist nicht schulterhoch</p> <p>die LAD führt nicht über die Hüftstreckung in den sicheren Stand</p> <p>berühren des Holmes bei der Kehre mit ¼ LAD</p>	<p>- 0,10</p> <p>- 0,20</p> <p>- 0,10</p> <p>- 0,10</p>
SUMME	3,0		