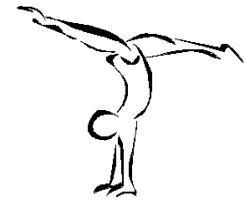




„Ostfriesland turnt“

Gerätturnwettkampf der Grundschulen



Übungs- und Wettkampfkarte

1. Reck (stirnhoch)

- 1 A Hüftaufschwung mit Steighilfe (Kasten 3 Teile)
B Hüftaufschwung oder Hüftaufzug
- 2 A 3x Rückschwung zum Stand – Sprung in den Stütz (mit Brett)
B Rückschwung – Umschwung
- 3 A Unterschwingung a.d. Stand (mit/ohne Schwungbeineinsatz)
B Unterschwingung aus dem Stütz (mit/ohne Rückschwung)

Verbindungen Techniken Sicherheit

–		+	✖	
0	1	2	3	
0	2	3	4	
0	1	2	3	
0	2	3	4	
0	1	2	3	
0	2	3	4	

Σ Reck

Bonus = Anzahl

2. Boden

- 1 A Rolle vw. (auch aus dem Grätschstand)
B Rolle vw. – Strecksprung – Rolle vw.
- 2 A Rad über einen Kastendeckel (quer)
B Rad (beliebig) in einer Gasse (50cm)
- 3 A Rolle rw. gehockt mit leichter Mattenschräge
B Rolle rw. gehockt od. gestreckt od. zum Handstand

Verbindungen Techniken Sicherheit

–		+	✖	
0	1	2	3	
0	2	3	4	
0	1	2	3	
0	2	3	4	
0	1	2	3	
0	2	3	4	

Σ Boden

Bonus = Anzahl

3. Ringe

- 1 A 3 – 5 lange Schwünge (vor + zurück) mit 2er-Kontakt
B 5 lange Schwünge mit deutlichem Höhengewinn
- 2 A flüchtiger Hockhang – Kerze (3 Sek.)
B Sturzhang (3 Sek.) – Kerze (3 Sek.)
- 3 A Einhaken (Knie) – Kniehang
B Einhaken (Füße) – Vogelnest

Verbindungen Techniken Sicherheit

–		+	✖	
0	1	2	3	
0	2	3	4	
0	1	2	3	
0	2	3	4	
0	1	2	3	
0	2	3	4	

Σ Ringe

Bonus = Anzahl

4. Parallelbarren

- 1 A 2-3x Schwingen – Rückaufhocken
B 2-3x Schwingen – Rückaufstellen gestreckt
- 2 A 2-3x Schwingen (vor + zurück) zum Grätschsitz vorn
B 2-3x Schwingen mit freiem Grätschen (2x) vorn
- 3 A 2-3x Schwingen – Seitüberschwingen zum Stand (Abgang)
B 2-3x Schwingen – Seitüberschwingen zur Kehre (Abgang)

Verbindungen Techniken Sicherheit

–		+	✖	
0	1	2	3	
0	2	3	4	
0	1	2	3	
0	2	3	4	
0	1	2	3	
0	2	3	4	

Σ Barren

Bonus = Anzahl

Σ Seite 1:

Übertrag Seite 2:

Gesamtsumme (Seite 1+2):

Schule _____ Team _____ Name _____ Jg: _____ w / m _____ StNr.: _____

5. Sprung

- 1 A Grätsche über den Bock (90cm)
- B Grätsche über den „Doppelbock“ (90cm)
- 2 A Aufhocken am Kasten (90cm/4 Teile)
- B Überhocken am Kasten (90cm/4 Teile)
- 3 A Strecksprung mit Landezone Ø 80cm
- B Grätsch(rist)sprung mit Landezone Ø 80cm

—		+	*	
0	1	2	3	
0	2	3	4	
0	1	2	3	
0	2	3	4	
0	1	2	3	
0	2	3	4	

Bock: Technik + Stand **Kasten:** Technik + Stand **Minitramp:** Technik + Höhe

Bonus = Anzahl Σ Sprung

6. Balancieren (Turnbank – schmale Seite)

- 1 Storchenstand mind. 3 Sek.
- 2 Standwaage mind. 3 Sek.
- 3 ½ Drehung in der Hocke – ½ Drehung im Stand
- 4 Ballengang vw. und rw.

—		+	*	
0	1	2	3	
0	1	2	3	
0	1	2	3	
0	1	2	3	

Verbindungen Techniken Sicherheit

Bonus = Anzahl Σ Bank

7. Turn – Power

- 1 Seilspringen 2 Versuche
- ~ Grundsprung vw.
- ~ mit 2er-Kontakt

<u>Punkte:</u>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Anzahl:	0	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40	
Anzahl:	0	8	16	24	32	40						

- 2 Hockhang mit Ball 2 Versuche
- ~ Zeit bis Ballverlust

<u>Punkte:</u>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Zeit:	0	4s	6s	8s	10s	12s	14s	16s	18s	21s	24s	

- 3 Handstand 2 Versuche
- ~ mit Partnerhilfe
- ~ Schräghandstand

<u>Punkte:</u>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Zeit:	0	4s	6s	8s	10s	12s	14s	16s	18s	21s	24s	
Zeit:	0	8s	12s	16s	20s	24s						

- 4 Tauklettern 1 Versuch
- ~ Zeit bei 4m
- ~ Kletterhöhe unter 4m

<u>Punkte:</u>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Zeit:						30s	27s	24s	21s	18s	15s	
Höhe:	0	5s	1m	2m	3m	(4m)						

- 5 Bankparcour – 10 1 Versuch
- ~ heil überstiegene Hütchen

<u>Punkte:</u>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Anzahl:	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Σ Seite 2:

Bewertung:	Variante	Punkte	
		A	B
Element nicht erfüllt / Sturz im Element / Landung nicht auf den Füßen		0	0
Element mit Hilfe eines Schülers erfüllt		1	1
Element nur knapp erfüllt / Grobform		1	2
Element erfüllt, aber mit Handlungsfehlern		2	3
Element (sehr) gut erfüllt / Feinform		3	4
gesamte Übung mit flüssigen Verbindungen / guten Techniken / Sicherheit		Bonus: 1 - 3 P.	