

Ausschreibung zum Kreiskinder-u. Jugendturnfest

22. und 23. Juni 2019
in Fallersleben

NTB



NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

TURNKREISE

Helmstedt - Wolfsburg

Wettkampfangebot Einzelwettbewerbe

Das Wettkampfangebot besteht aus 2 Blöcken.

Samstag wird der turnerische Wahl-Dreikampf durchgeführt. Es können von den ausgeschriebenen Geräten der K-Übungen drei ausgewählt werden. Die Schwierigkeitsstufe an jedem Gerät kann frei gewählt werden, Jungen und Mädchen turnen die gleichen Übungen.

Sonntag werden alle Kinder einen Leichtathletischen Dreikampf bestehend aus Sprint, Weitsprung und Wurf/Stoß absolvieren. Nur der Sprint ist zur Wertung für das Sportabzeichen geeignet. Langstreckenlauf wird nach Bedarf angeboten.

Wettkampfangebot Gruppenwettbewerb am Sonntag

Wimpelwettstreit

Der Wimpelwettstreit besteht aus einer bunten Staffel an der **alle Kinder zusätzlich** teilnehmen können. Der Parcours wird erst am Wettkampftag bekannt gegeben wird. Die Anforderungen können von jedem Teilnehmer bewältigt werden. Eine Mannschaft besteht aus **2 Jungen und 2 Mädchen**, fehlende Jungen können durch Mädchen ersetzt werden. Gestartet wird in drei Altersgruppen, die Einteilung richtet sich nach dem ältesten Gruppenmitglied.

Gruppe 1	Altersstufen	bis 8 Jahre
Gruppe 2	Altersstufen	9 bis 11 Jahre
Gruppe 3	Altersstufen	12 Jahre und älter

In den drei Altersgruppen erhält die Gewinnermannschaft einen Wanderpokal.

Altersstufen

06-07	Geburtsjahr	13/12	12-13	Geburtsjahr	07/06
08-09		11/10	14-15		05/04
10-11		09/08	16-17		03/02

Das Geburtsjahr ist entscheidend für die Zugehörigkeit der Altersstufe.

Zeltlager

Wie in jedem Jahr findet auch in diesem Jahr wieder ein Zeltlager statt. Nähere Informationen über Zeltlager, Zeitplan, Meldungen, Startgeld usw. findet ihr in der Einladung zum Kreiskinderturnfest.

K Übungen für das Kreiskinder- u. Jugendturnfest

Turnen

Boden

1



Angehen – Schlußstellung – **Rolle vorwärts** – Strecksprung mit Armkreis rückwärts.

11 Punkte

2



Aus dem Stand – **Rolle rückwärts zum Hockstand** – und Aufrichten.

12 Punkte

3



Anlauf – **Flugrolle** – Strecksprung.

13 Punkte

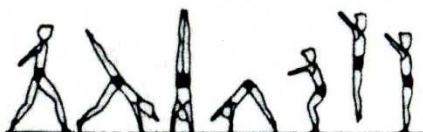
4



Anlauf – **Rad und 1/4 Drehung in die Bewegungsrichtung** – einige Auslaufschritte.

14 Punkte

5



Anlauf – **Radwende** – Strecksprung.

15 Punkte

6



Aus dem Stand – **Schwingen in den Handstand** – Abrollen vorwärts – Strecksprung.

16 Punkte

7



Aus dem Stand – **Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand** – Absenken zum Hockstand – Strecksprung mit Armkreis rückwärts.

17 Punkte

8

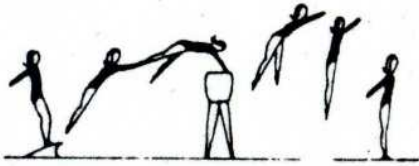


Anlauf – **Handstandüberschlag** – einige Auslaufschritte.

18 Punkte

Sprung

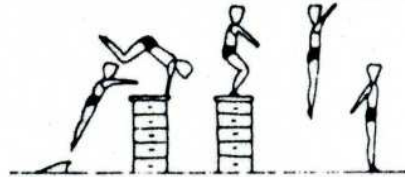
1



Bock quer (0,90–1,00 m):
Grätsche.

11 Punkte

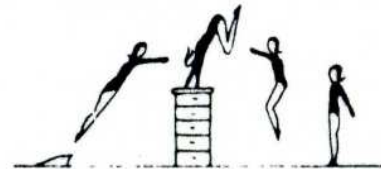
2



Kasten quer (1 m):
Aufhocken – Strecksprung.

12 Punkte

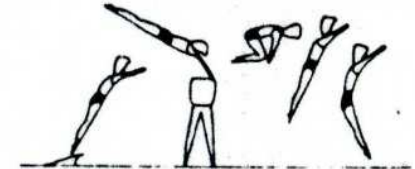
3



Kasten quer (1 m):
Hockwende.

13 Punkte

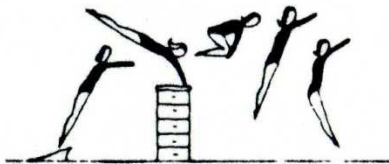
4



Bock quer (0,90–1,00 m):
Hocke.

14 Punkte

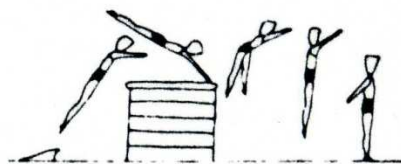
5



Kasten oder Bock quer
(1,10 m): **Hocke.**

15 Punkte

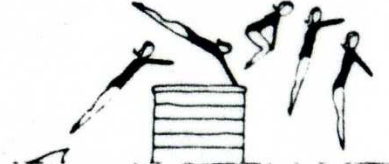
6



Kasten längs (1,10 m):
Grätsche.

16 Punkte

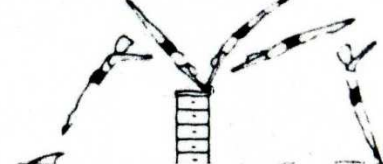
7



Kasten längs (mindestens
1,10 m): **Hocke.**

17 Punkte

8

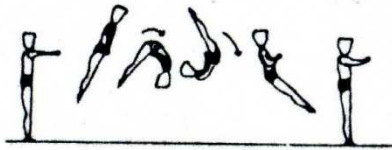


Kasten quer (1,10 m):
Handstandüberschlag.

18 Punkte

Reck

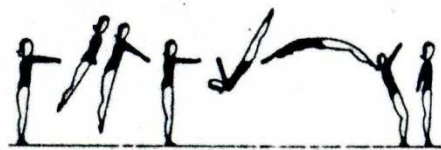
1



Sprung in den Stütz – **Felg-
abzug** zum Stand hinter der
Stange.

11 Punkte

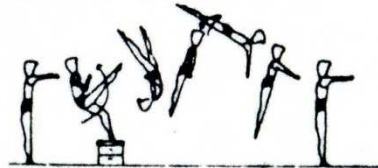
2



Sprung in den Stütz – Nieder-
sprung mit sofortigem Abfe-
dern – **Unterschwung**.

12 Punkte

3



Stufenbarren oder Reck mit
Kasten: **Felgaufschwung mit
Aufsetzen eines Fußes** – Nie-
dersprung.

13 Punkte

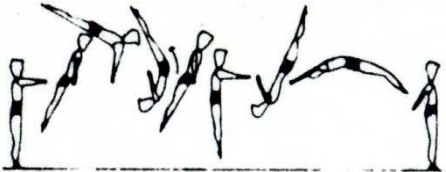
4



Felgaufschwung – Hoher
Rückschwung mit Nieder-
sprung in den Stand.

14 Punkte

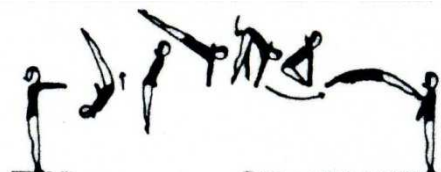
5



Sprung in den Stütz – **Felg-
umschwung rückwärts** – Nie-
dersprung und Unterschwung.

15 Punkte

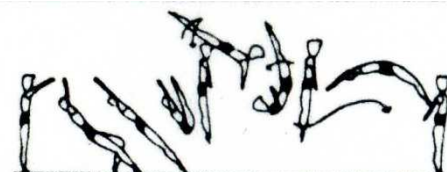
6



Felgaufschwung – Felgum-
schwung – Aufgrätschen –
Unterschwung.

16 Punkte

7



Laufklippe – Felgumschwung
rückwärts – Hoher Unter-
schwung.

17 Punkte

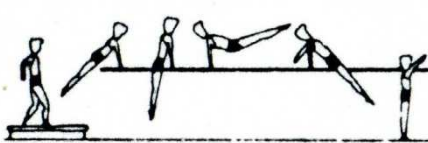
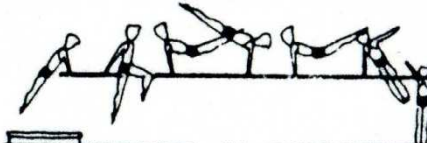
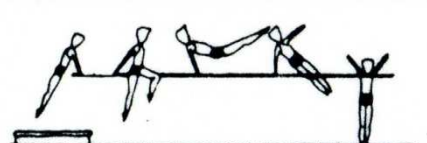
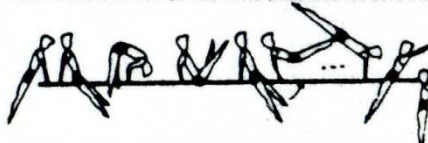
8

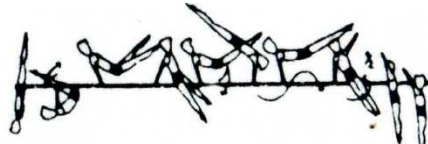
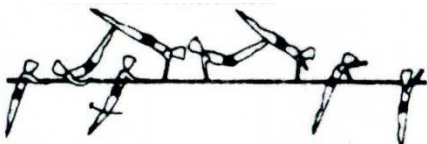
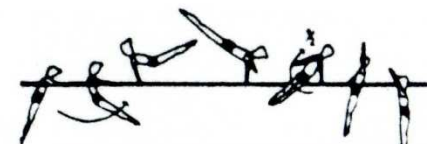
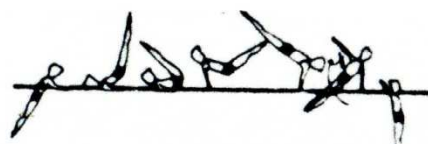


Laufklippe – Felgumschwung
vorlings vorwärts – Hocke.

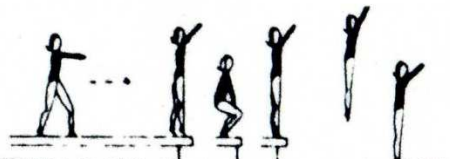
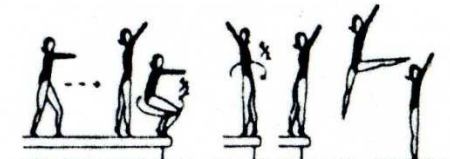

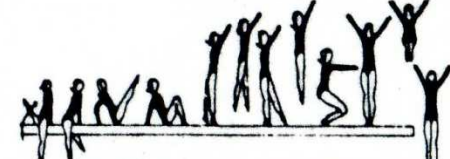
18 Punkte

Barren

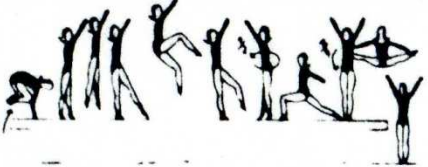
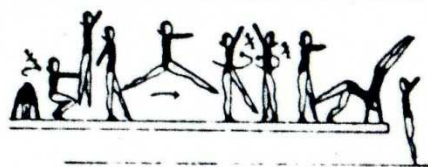

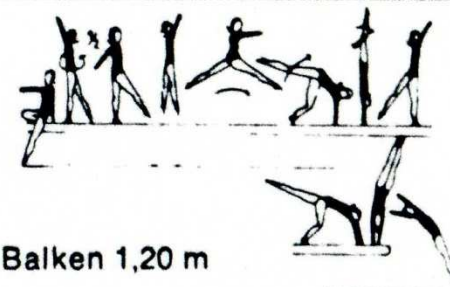
<p>1</p> 	<p>2</p> 	<p>3</p> 	<p>4</p> 
<p>←————— brusthoch —————→</p>			
<p>Sprung in den Stütz (mit Absprunghilfe – Kastendeckel oder Sprungbrett) – Kehre links oder rechts.</p> <p style="text-align: center;">11 Punkte</p>	<p>Sprung in den Stütz (mit Absprunghilfe) – Außenquersitz – Zwischenschwung – Kehre mit 1/4 Drehung zum Gerät.</p> <p style="text-align: center;">12 Punkte</p>	<p>Sprung in den Stütz (mit Absprunghilfe) - Außenquersitz - Kehre mit 1/4 Drehung über den entfernten Holm zum Gerät.</p> <p style="text-align: center;">13 Punkte</p>	<p>Sprung i. d. Stütz – Grätschsitz – Rolle zum Grätschsitz – Zwischenschwung – Wende.</p> <p style="text-align: center;">14 Punkte</p>

<p>5</p> 	<p>6</p> 	<p>7</p> 	<p>8</p> 
<p>←————— kopfhoch —————→</p>			
<p>Sturzhang – Kippe in den Grätschsitz – Zwischenschwung – Kehre mit 1/2 Drehung zum Gerät.</p> <p style="text-align: center;">15 Punkte</p>	<p>Sprung in den Oberarmhang – Hohes Vorschwingen – Stemme rückw. – Zwischenschwung – Wende.</p> <p style="text-align: center;">16 Punkte</p>	<p>Sprung in den Oberarmhang – Stemme vorwärts – Wendekehre.</p> <p style="text-align: center;">17 Punkte</p>	<p>Sprung in den Oberarmhang – Oberarmkippe – Wendekehre.</p> <p style="text-align: center;">18 Punkte</p>

Schwebebalken

1	2	3	4
			
<p>← Schwebekante der Langbank →</p>		<p>← Balken 0,80-1,00m →</p>	
<p>Gehen bis zum Ende der Bank – Aufrichten in den Ballenstand – Senken in den Hockstand – Aufrichten. Abgang: Strecksprung.</p>	<p>Gehen bis zum Ende der Bank – Aufrichten in den Ballenstand – Senken in den Hockstand und 1/2 Drehung im Aufrichten – 1/2 Drehung im Ballenstand – Abgang: Strecksprung mit Vorspreizen eines Beines.</p>	<p>Kleiner Schrittsprung auf die Bank – Nachstellhüpfer – Pferdchensprung – Abgang: Spreizsprung mit 1/2 Drehung.</p>	<p>Überspreizen in den Reitsitz – Schwebesitz – Aufrichten – Nachstellhüpfer – Sprung in den Hockstand – Aufrichten mit 1/4 Drehung – Abgang: Strecksprung mit Anhocken der Beine.</p>
11 Punkte	12 Punkte	13 Punkte	14 Punkte

Schwebebalken

5	6	7	8
			
<p>— Balken (0,80–1,00 m) —→</p>		<p>Balken 1,20 m</p>	<p>Balken 1,20 m</p>
<p>Hockwende – Aufrichten – Nachstellhüpfer – Pferdchen- sprung – 1/2 Drehung im Ballenstand – Ausfallschritt – Aufrichten mit 1/4 Drehung – Abgang: Grätschwinkelsprung.</p>	<p>Aufhocken – 1/4 Drehung – Aufrichten – Nachstellhüpfer, Schrittsprung – Schritt mit 1/2 Drehung auf einem Bein – Vorsetzen des Beines – 1/2 Drehung im Ballenstand – Abgang: Radwende.</p>	<p>Auflaufen mit Stütz einer Hand im hinteren Drittel des Bal- kens – Aufrichten – 1/2 Dre- hung auf einem Bein – Nach- stellhüpfer, Pferdchensprung – Standwaage – Abgang: Radwende.</p>	<p>Auflaufen mit Handstütz im hinteren Drittel des Balkens – Aufrichten – 1/2 Drehung auf einem Bein – Nachstellhüpfer – Schrittsprung – Aufschwin- gen in den flüchtigen Hand- stand – Rücksenken – Ab- gang: Radüberschlag.</p>
15 Punkte	16 Punkte	17 Punkte	18 Punkte

Leichtathletik

Altersstufe	Sprint	Je 3 Versuche	
		Weitsprung	Wurf/Stoß
6-7	30 m	Abspr.Zone	80g
8-9	30 m	Abspr.Zone	80g
10-11	50 m	Abspr.Zone	80g
12-13	50 m	Balken	w-3 kg / m-3 kg
14-15	100 m	Balken	w-3 kg / m-4 kg
16-17	100 m	Balken	w-4 kg / m-5 kg

Wertungsgrundlage für die Leichtathletik ist die 1000 Punkte Tabelle des DLV.

www.NTBwelt.de/Helmstedt