

# STB-Kinderturn-Cup I

Grundlagenwettbewerb für alle Kinder  
im Alter von 5-7 Jahren

Ausschreibung 2010

## Erläuterungen zum Kinderturn-Cup I

1. Dieser Wettbewerb ist Bestandteil des STB-Kernprogramms und ist das einzige Wettbewerbsangebot für Kinder im Alter von 5 bis 7 Jahren. Der Wettbewerb ist fachübergreifend, gilt für alle Kinder dieser Altersstufen und die Ausschreibungen sind auf Gau- und Landesebene identisch.
2. Die Alterseinteilung orientiert sich mehr an der psychomotorischen Entwicklung der Kinder als an deren kalendarischem Alter und kann von nahezu allen Kindern bewältigt werden.
3. Auch diese einfachen Anforderungen **müssen** vorher geübt oder trainiert werden. Mit Ausnahme der Ballspielfähigkeit können durch regelmäßiges Üben für diesen Wettbewerb (mit gleichen oder ähnlichen Bewegungsanforderungen) die Voraussetzungen für viele andere Sportarten geschaffen werden.
4. Die Inhalte sind Grundtätigkeiten der „Alltagsmotorik“ und sollen vor allem die **koordinativen und konditionellen Fähigkeiten** ausbilden.
5. Die Bewertung ist so einfach gehalten, dass dies auch „fachfremde“ Personen (z.B. Eltern) leisten können. Trotzdem ist vor Beginn der Wettbewerbe (Kinderturnfeste u. a.) eine Einführung in die Vergabe von Punkten wichtig und erforderlich. Kinder haben das Recht auf eine möglichst objektive Beurteilung ihrer Leistungsfähigkeit.
6. Der Wettbewerb besteht aus einem 6-Kampf. Dafür werden 2 Bereiche mit je 4 Übungen angeboten. Bereich I (Wendesprint, Wendesprung, Zonenweitwurf, Ausdauerlauf) und Bereich II (Hängen, Balancieren, Rhythmus, Stützen). Alle 8 Übungen müssen absolviert werden, aus jedem Bereich wird die schlechteste Übung gestrichen. Die Inhalte sind für Mädchen und Jungen gleich. Die Kinder müssen die Anforderungen allein, ohne Hilfe der Übungsleiter oder des Partners erfüllen. Die genaue Ausschreibung ist beim STB erhältlich.
7. Es werden keine „Einzelsieger“ herausgehoben, sondern die Kinder werden in Gruppen von etwa gleich leistungsfähigen Kindern eingeordnet:

Die „GOLDGRUPPE“	mit 16 - 18 Punkten
Die „SILBERGRUPPE“	mit 10 – 15 Punkten
Die „BRONZEGRUPPE“	bis 9 Punkte.

## Bedeutung des Kinderturn-Cups

Im Alter vom 5./6. Lebensjahr an bis zum Beginn der Pubertät können in altersabhängigen Abschnitten (sensiblen Phasen) die fundamentalen **koordinativen Fähigkeiten** (Orientierungs-, Differenzierungs-, Gleichgewichts-, Reaktions- und Rhythmusfähigkeit) und **konditionellen Fähigkeiten** (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit) besonders auch über vorhandene **Fertigkeiten** optimal ausgebildet werden.

Dabei sind die Inhalte des Kinderturn-Cups I (für 5 bis 7-jährige) von allen Kindern allein zu bewältigen, auch wenn sie nur einmal pro Woche üben. Der Wettbewerb ist leicht zu organisieren und kann auch von fachfremden Personen vermittelt und bewertet werden.

Wettbewerbe bzw. Wettkämpfe haben deshalb für Kinder eine große Bedeutung, weil nachfolgende Erziehungsziele damit verfolgt werden:

1. Kinder müssen Möglichkeiten haben, ihr Können und ihre eigene Leistungsfähigkeit zu erfahren. Dies können sie an sich selbst oder im Vergleich mit anderen Kindern erleben.
2. Die Entwicklung der Leistungsbereitschaft bei Kindern orientiert sich je nach Neigung, Erziehung und Umgebung an drei Größen:
  - an der Bewältigung von Aufgaben (Erfolg für sich selbst)
  - am Sieg über andere (Erfolg über andere),
  - am sozialen Verhalten (Erfolg für und mit anderen).
3. Die Ausbildung der Leistungsbereitschaft bei Kindern ist als Transfer für das Erwachsenenalter ein wichtiger Erziehungsfaktor, sich später unter anderem auch in unserer Leistungsgesellschaft behaupten zu können.

Der Wettkampf besteht aus 2 Bereichen. Jeder Bereich umfasst 4 Übungen.

### **Bereich I**

- Wendesprint
- Wendespringen
- Zonenweitwurf
- Ausdauerlauf

### **Bereich II**

- Hängen
- Balancieren
- Rhythmus
- Stützen

Alle acht Übungen müssen absolviert werden. Aus jedem Bereich wird das schlechteste Ergebnis gestrichen. Falls für das Üben der einzelnen Fertigkeiten oder im Wettkampf/-bewerb die vorgeschlagenen Geräte (Anzahl z.B. Kastendeckel, Bänke) nicht vorhanden sind, können ersatzweise auch gleichwertige oder andere Geräte eingesetzt werden.

**Bewertungen:** Pro Aufgabe sind maximal 3 Punkte erreichbar.

### **Gerätebedarf (für einen Wettbewerbs-Durchgang):**

- 6 Markierungshütchen
- 4 Stoppuhren
- 4 Kastendeckel (oder Aerobic Steps) + 1 weiterer Kastendeckel
- 3 Turnbänke
- Barren
- Gymnastikreifen (mittlerer bis großer Durchmesser)
- 3 Sprungseile (Wurf)

## Bereich 1

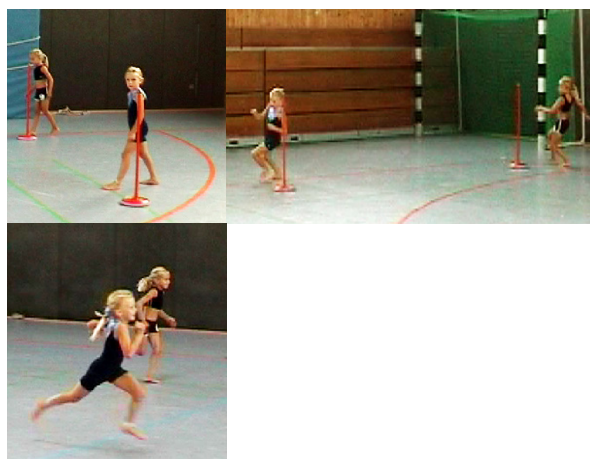
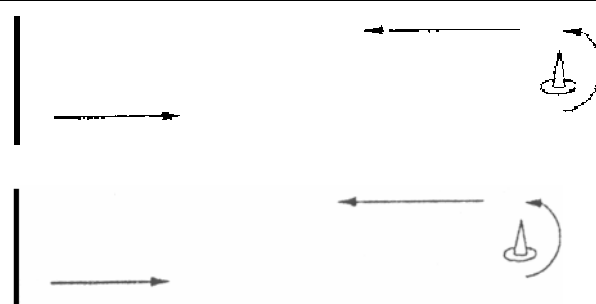
# Wendesprint

### Aufbau:

Zwei Markierungen werden im Abstand von 4m zueinander und 15m von der Startlinie aufgestellt.

### Aufgabe:

Auf Kommando wird gestartet. Die 2 x 15m sollen in möglichst kurzer Zeit zurückgelegt werden. Die Zeit vom Start bis zum Ziel wird gestoppt. Es laufen immer zwei Kinder gleichzeitig.



### Wertungstabelle:

schneller als 8,0 Sekunden	3 Punkte
von 8,0 - 8,5 Sekunden	2 Punkte
langsamer als 8,5 Sekunden	1 Punkt
<b>Punkte:</b>	

### Materialbedarf:

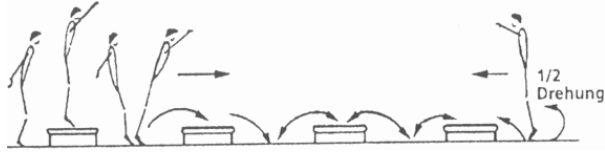
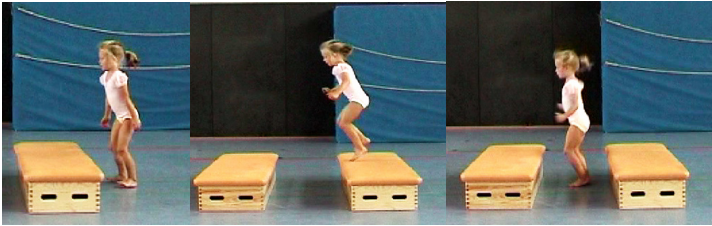
2 Startmarkierungen  
 2 Markierungshütchen

### Personalbedarf:

2 Zeitnehmer

## Bereich 1

# Wendespringen

<p><b>Aufbau:</b>                  4 Kastendeckel (ca. 0,25m hoch) stehen im Abstand von einem Meter quer zur Bewegungsrichtung (es ist auch möglich andere Geräte mit derselben Höhe zu verwenden z.B. Aerobic Step).</p> <p><b>Aufgabe:</b>                  Vom Start vor dem Kastendeckel wird beidbeinig auf den Kastendeckel, dann in die Lücke usw. bis hinter den 4. Kastendeckel gesprungen, 1/2 Drehung und wieder zurück. Der vorgegebene Parcours ist <b>beidbeinig prellend</b> so schnell wie möglich zu durchspringen. Die Zeit vom Start bis zum Ziel wird gestoppt.</p>	 
<p><b>Wertungstabelle:</b></p>	
<p>schneller als 8,5 Sekunden</p>	<p>3 Punkte</p>
<p>von 8,6 - 9,5 Sekunden</p>	<p>2 Punkte</p>
<p>langsamer als 9,6 Sekunden</p>	<p>1 Punkt</p>
<p><b>Punkte:</b></p>	

**Achtung:**

Kinder, die nicht beidbeinig abspringen und landen erhalten unabhängig von der Zeit nur einen Punkt.

**Materialbedarf:**

4 Kastendeckel  
 5 Turnmatten

**Personalbedarf**

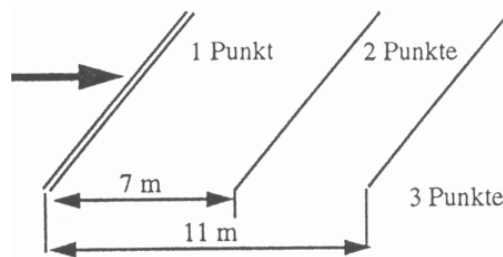
1 Zeitnehmer

## Bereich 1

# Zonenweitwurf

**Aufbau:**

Von der Abwurflinie ausgehend werden zwei Zonen im Abstand von 7 und 11m angebracht.



**Aufgabe:**

Ein vierfach geknotetes Sprungseil wird im „Kern- oder Schlagweitwurf“ über den Kopf von der Abwurflinie möglichst weit geworfen.



**Wertungstabelle:**

über 11 Meter	3 Punkte
Zwischen 7-11 Meter	2 Punkte
unter 7 Meter	1 Punkt
<b>Punkte:</b>	

**Materialbedarf:**

1 Sprungseil

**Personalbedarf:**

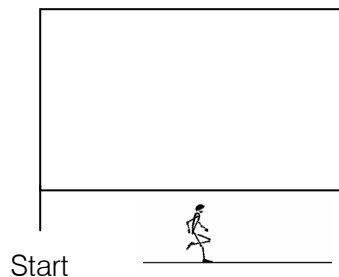
1 Wertungsrichter

## Bereich 1

# Ausdauerlauf

**Aufbau:**

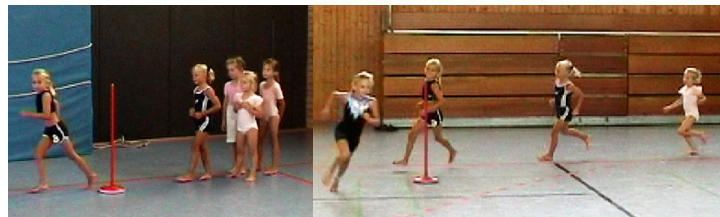
Im Freien wird ein Viereck (Seitenlänge 37,50m) mit Hütchen oder Stangen markiert oder auf einer Stadion-Bahn 600m abgemessen. In der Halle entspricht dem ein Volleyballfeld (ca. 54m). Dieses ebenfalls mit Hütchen/Stangen markieren.



**Aufgabe:**

Die Strecke muss gleichmäßig gelaufen werden:

Viereck (37,50m x 37,50m) = 4 Runden  
 Stadion-Bahn = 1 ½ Runden  
 Volleyballfeld = 11 Runden



**Wertungstabelle:**

600 m in 5 Minuten	3 Punkte
400 - 600 m in 5 Minuten	2 Punkte
weniger als 400 m in 5 Minuten	1 Punkt
<b>Punkte:</b>	

**Materialbedarf:**

Hütchen oder Stangen

**Personalbedarf:**

2 Zeitnehmer

## Bereich 2

# Hangeln

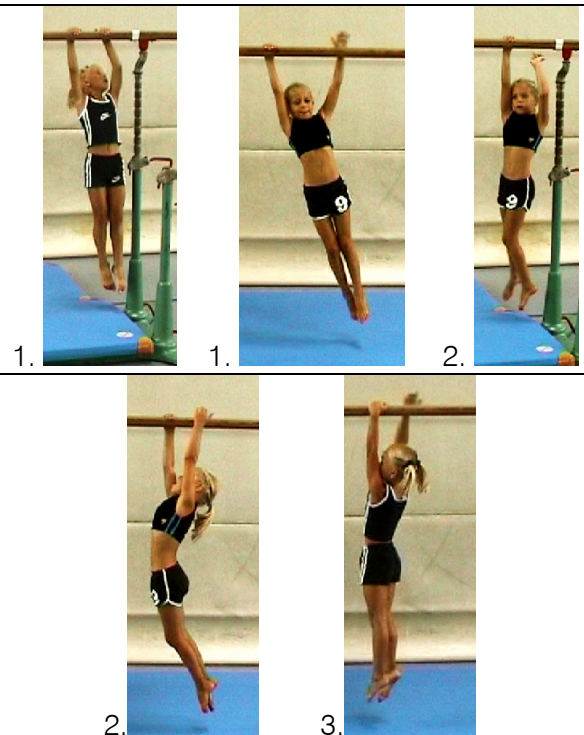
**Aufbau:**

An einem Männerbarren wird ein Holm entfernt und so hoch gestellt, dass die Kinder mit den Füßen den Boden nicht berühren.

**Aufgabe:**

1. Vom ersten Barrenfuß wird zuerst seitwärts zum anderen Barrenfuß gehangelt.
2. ¼ -Drehung und vorwärts hangeln bis zum ersten Barrenfuß.
3. Rückwärts bis zum hinteren Barrenfuß zurück hangeln.

Die Arme bleiben die ganze Zeit gestreckt, die Füße haben keinen Bodenkontakt.



**Wertungstabelle:**

Alle drei Strecken gehangelt	3 Punkte
Seit- und vorwärts gehangelt	2 Punkte
Nur seitwärts gehangelt	1 Punkt
<b>Punkte:</b>	

**Materialbedarf:**

1 Männerbarren, 3-4 kleine Matten

**Personalbedarf:**

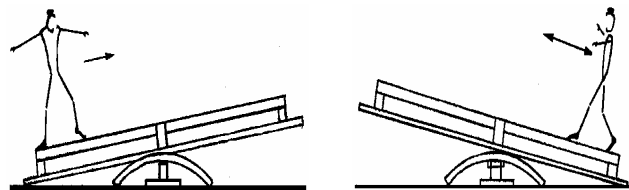
1 Wertungsrichter

## Bereich 2

# Balancieren

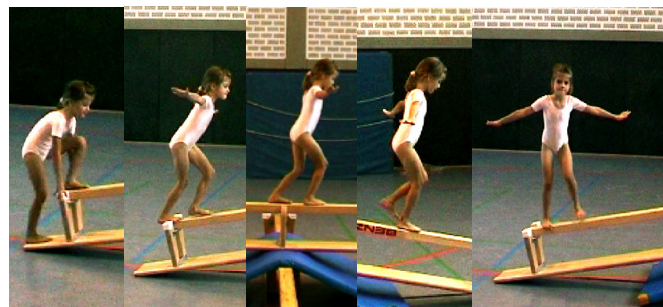
**Aufbau:**

Auf eine umgedrehte Turnbank wird eine blaue Matte gelegt und darauf wiederum eine umgedrehte Turnbank gestellt.



**Aufgabe:**

Es muss aufrecht und ohne absteigen über die Bank gegangen werden. Dabei sind drei Wege abzuleisten: vorwärts, rückwärts (keine Nachstellschritte) und seitwärts.



**Wertungstabelle:**

ohne Absteigen und Anhalten alle drei Richtungen balanciert	3 Punkte
einmal abgestiegen oder nur zwei Richtungen balanciert	2 Punkte
mehr als einmal abgestiegen oder nur eine Richtung balanciert	1 Punkt
<b>Punkte:</b>	

**Materialbedarf:**

2 Langbänke  
 1 Turnmatte

**Personalbedarf:**

1 Wertungsrichter

## Bereich 2

# Rhythmus

### Aufbau:

Drei Reihen zu je sechs Gymnastikreifen werden in folgender Anordnung auf den Boden gelegt:  
 In der ersten Reihe liegen die Reifen direkt aneinander. In der zweiten Reihe liegen 3 x 2 Reifen, zwischen jedem Reifenpaar ist eine „Lücke“ von 0,50m. In der dritten Reihe liegen 2 x 3 Reifen, zwischen den drei direkt aneinander liegenden Reifen ist eine Lücke von 0,50m. Stehen nicht genügend Reifen zur Verfügung, können alternativ Seile zum Kreis ausgelegt werden.

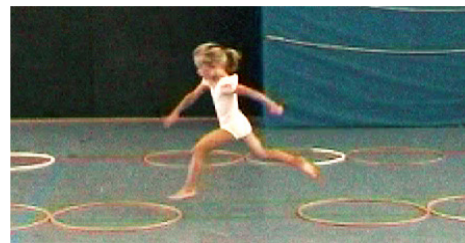
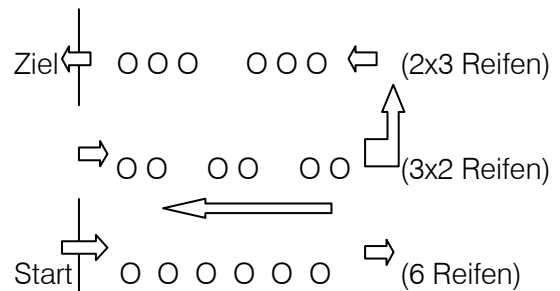
### Aufgabe:

Es muss möglichst schnell über die Reifen gelaufen werden, wobei immer ein Fuß in einen Reifen gesetzt wird.

1. Start und erste Reihe: Die erste Reifenreihe wird mit 6 Schritten überlaufen, das Hütchen umrundet und dann neben den Reifen (in Gasse) zurück gelaufen.

2. Reihe: In die 2 Reifen wird je ein Schritt gesetzt, die Gasse jeweils übersprungen (Schritt, Schritt-Sprung, Schritt, Schritt-Sprung, Schritt, Schritt), das Hütchen umrundet.

Reihe: In die 3 Reifen wird je ein Schritt gesetzt, die Gasse übersprungen (Schritt, Schritt, Schritt-Sprung, Schritt, Schritt, Schritt).



### Wertungstabelle:

alle 3 Reifenreihen fehlerfrei gelaufen	3 Punkte
zwei Reifenreihen fehlerfrei gelaufen	2 Punkte
länger als 15 Sek. gelaufen oder in jeder Reihe Fehler	1 Punkt
<b>Punkte:</b>	

## Bereich 2

# Stützen

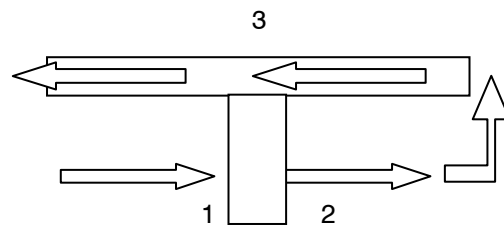
**Aufbau:**

Eine Turnbank, in der Mitte vor der Turnbank liegt ein Kastendeckel.

**Aufgabe:**

Ausgangsposition: Liegestütz rücklings mit gestreckter Hüfte am Bankanfang, die Fersen sind auf der Bank, die Hände stützen am Boden.

1. Weg: Im Liegestütz rücklings mit gestreckter Hüfte wird bis vor den Kastendeckel gewandert (vgl. Zeichnung).
2. Weg: Drehung in den Liegestütz vorlings (Rundrücken), mit den Händen erst auf, dann über und anschließend vom Kastendeckel abwärts steigen und bis an das andere Ende der Bank (vgl. Zeichnung) wandern.
3. Weg: Einen  $\frac{1}{4}$  Kreis „stützen“ bis der Körper sich in Verlängerung der Bank im Liegestütz vorlings befindet (vgl. Bild). In der Bauchlage schiebt sich das Kind über die Bank zurück, dabei dürfen die Beine die Bank nicht berühren. Der Oberkörper muss hierbei auf der Bank bleiben (wenn das Kind schwitzt kann ein Handtuch oder eine Teppich-Fliese unter den Bauch gelegt werden).



**Wertungstabelle:**

alle drei Wege mit beschriebener Hüftposition erfüllt	3 Punkte
Zwei Wege ohne Pause gelöst	2 Punkte
Weniger als 2 Wege geschafft oder die Hüfte nicht in der beschriebenen Position gehalten	1 Punkt
<b>Punkte:</b>	

# Kinderturn-Cup I

Altersgruppe : 5-7 Jahre



Punktekarte von

--	--	--

Vorname

Name

Jahrgang

Disziplinen	Leistung	Punkte	Wertung
<b>Wendesprint</b>	schneller als 8,0 Sek. zwischen 8,0 – 8,5 Sek. langsamer als 8,5 Sek.	3 Punkte 2 Punkte 1 Punkt	
<b>Wendespringen</b>	schneller als 8,5 Sek. zwischen 8,6 – 9,5 Sek. langsamer als 9,5 Sek.	3 Punkte 2 Punkte 1 Punkt	
<b>Zonenweitwurf</b>	über 11m zwischen 7 – 11m unter 7m	3 Punkte 2 Punkte 1 Punkt	
<b>Ausdauerlauf</b>	600m in 5 Min. 400-600 m in 5 Min weniger als 400 m in 5 Min	3 Punkte 2 Punkte 1 Punkt	

Das schlechteste Ergebnis der 4 Übungen wird gestrichen.

<b>Hangeln</b>	alle 3 Wege gehangelt seit- u vorwärts gehangelt nur seitwärts gehangelt	3 Punkte 2 Punkte 1 Punkt	
<b>Balancieren</b>	ohne Absteigen und Anhalten alle 3 Richtungen balanciert einmal abgestiegen oder nur 2 Richtungen balanciert mehr als einmal abgestiegen/nur eine Richtung balanciert	3 Punkte 2 Punkte 1 Punkt	
<b>Rhythmus</b>	alle 3 Reihen fehlerfrei gelaufen 2 Reihen fehlerfrei gelaufen länger als 15 Sec. gelaufen/in jeder Reihe Fehler	3 Punkte 2 Punkte 1 Punkt	
<b>Stützen</b>	alle 3 Wege mit beschriebener Hüftposition erfüllt 2 Wege ohne Pause gelöst weniger als 2 Wege geschafft/Hüfte nicht in beschriebener Position	3 Punkte 2 Punkte 1 Punkt	

Das schlechteste Ergebnis der 4 Übungen wird gestrichen

<b>Gesamtpunktzahl</b>	
<b>Gold: 16 - 18 Punkte, Silber: 10 - 15 Punkte, Bronze: 0 - 9 Punkte</b>	