

STB-Kinderturn-Cup II

Grundlagenwettbewerb für alle Kinder
im Alter von 8-9 Jahren

Ausschreibung 2009

Erläuterungen zum Kinderturn-Cup II

1. Dieser Wettbewerb dient Kindern, die nur ein- oder zweimal pro Woche die Möglichkeit zum Turnen haben.
2. Der Kitu-Cup II stellt den Übergang von der Entwicklung allgemeiner koordinativen Fertigkeiten zu den spezifischen Elementen (Koordinationsanforderungen) des Gerätturnens dar.
3. Die Inhalte sind einerseits auf Vielseitigkeit ausgerichtet und münden andererseits in die zentralen Fundamentalbewegungen des Gerätturnens wie Rollen, Springen und Schwingen, sowie turntypische Positionen und Fertigkeiten (Balancieren und Überschlagen).
4. Das Wettbewerbsangebot besteht aus 8 Fertigkeitsebenen, 6 davon kommen in die Wertung (Ausnahme J.t.f.O., nur 5 Bereiche). Jeder Bereich hat 3 Schwierigkeitsstufen (Ausnahme 6, 7, 8).
5. Die Wahl der Schwierigkeit (1, 2 oder 3) ist frei, es darf jedoch nur 1 Stufe pro Fertigkeitsebene gezeigt werden. Falls die gewählte Übungsschwierigkeit nicht beherrscht, d.h. die Anforderung nicht erfüllt wird (z. B. auch Herunterfallen), muss die nächst leichtere absolviert werden. Wird die Übung 1 (leichteste) auch nicht erfüllt, erhält das Kind 0 Punkte.
6. Wie beim Kitu-Cup I auch, ist die Bewertung sehr einfach gehalten und an die jeweilige Schwierigkeitsstufe gebunden.

Merke:

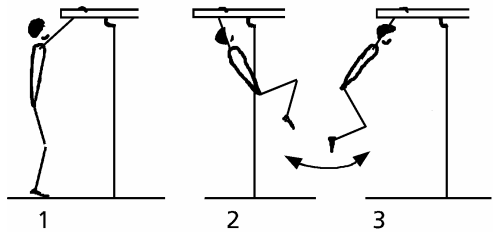
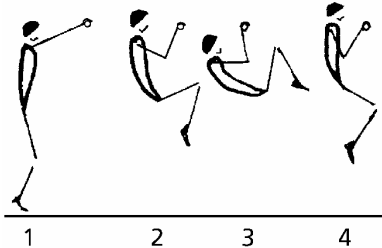
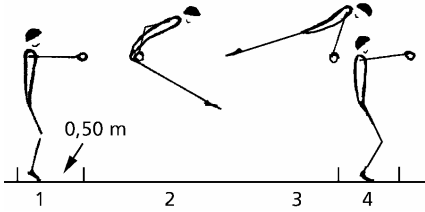
- Nicht jedes Kind kann im Fertigkeitsebene 3 Punkte erreichen.
- Die Aufgaben müssen vorher geübt werden.
- Die 3 Punkte Aufgabe ist immer ein turntechnisches Element.

Gerätebedarf (für einen Wettbewerbs-Durchgang):

- 2 Reck
- 1 Parallelbarren
- 3 Schwebebalken (alternativ: 2 Kleinkästen mit umgedrehter Bank)
- 3 Weichböden
- 5 - 6 Kästen, 6 Kleinkästen
- 3 Reutherbretter
- 12 - 14 Turnmatten

Bereich 1

Schwingen

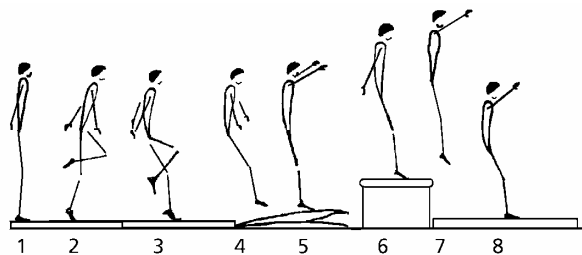
<p>Aufgabe: Am kopfhohen Barrenende, Griff beliebig, Abspringen, ohne Bodenkontakt drei mal Vor- und Zurückschwingen.</p> <p>Wertung: 1,0 Punkt (ohne Pause und ohne Bodenkontakt erfüllt).</p>	
<p>Aufgabe: Aus dem Stand vorlings am kopfhohen Reck, abspringen und mit gebeugten Armen dreimal Vor- und Zurückpendeln.</p> <p>Wertung: 2,0 Punkte (ohne Pause und ohne Bodenkontakt erfüllt).</p>	
<p>Aufgabe: Vorbereitung: Zeichnung einer 0,5m breiten Zone (Ausgangspunkt: senkrecht unter der Stange nach hinten) Am brusthohen Reck Sprung in den Stütz, Rückschwingen in den „freien“ Stütz, Niedersprung in die 0,5 m Zone ohne den Griff zu lösen, drei Wiederholungen ohne Pause.</p> <p>Wertung: 3,0 Punkte (wenn die Füße nach jedem Rückschwung mindestens stangenhoch sind (Abb. 3)).</p>	

Bereich 2

Springen

Aufgabe:

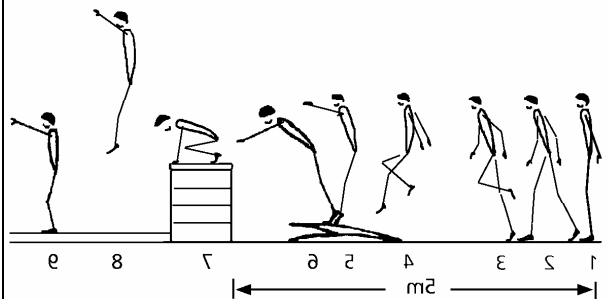
Zwei Matten liegen längs hintereinander. Drei Schritte Anlauf vom hinteren Mattenrand, ab- und aufspringen auf das Reutherbrett, beidbeiniger Absprung auf den Kleinkasten. Sofortiger Strecksprung in den ruhigen Stand auf eine Turnmatte.



Wertung: 1,0 Punkt (bei Anlauf ohne Pausen und Landung in den ruhigen Stand).

Aufgabe:

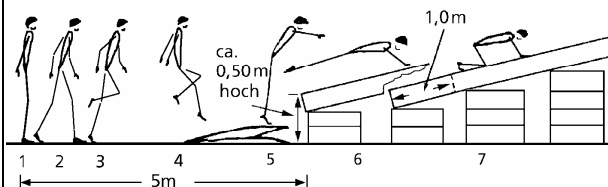
Anlaufbegrenzung 5 Meter bis zum Kastenrand. Anlauf, An- und Aufsprung, Absprung vom Reutherbrett, Aufhocken auf den vierteiligen Kasten. Aufrichten und sofortiger Strecksprung in den ruhigen Stand.



Wertung: 2,0 Punkte (bei Anlauf ohne Pausen und Landung in den ruhigen Stand).

Aufgabe:

Anlaufbegrenzung 5 Meter bis zum Reutherbrett. An-, Auf- und Abspringen vom Reutherbrett. Flugphase mit gestrecktem Körper bis in den Handstütz. Anhocken der Beine erst nach dem Handstütz und Landung in der Bankstellung.



Wertung: 3,0 Punkte (wenn die Füße nach der Landung vor der Markierung sind).

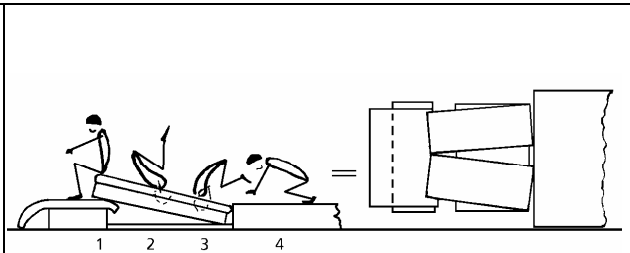
Bereich 3

Rollen

Aufgabe:

Auf einem Kasteneinsatz liegt eine Turnmatte. Darauf wird eine konisch nach unten geöffnete Kastendeckelgasse gestellt. Darunter liegt eine Turnmatte, daran anschließend auf dem Boden eine Weichbodenmatte. Aus dem Sitz am oberen Kastenrand Rolle rückwärts in den Hockstand.

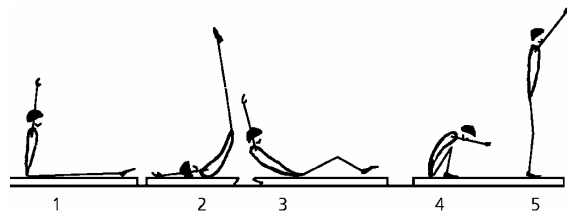
Wertung: 1,0 Punkt (wenn im Hockstand die Knie die Weichbodenmatte nicht berühren).



Aufgabe:

Aus dem Sitz (die Arme sind in der Hochhalte) zurückrollen bis in die "Kerze". Die Hände nach hinten auf den Boden bringen. Abrollen vorwärts und Aufstehen mit geschossenen Knien ohne Handabdruck in den Stand. Rücksenken in den Sitz, Zurückrollen, insgesamt dreimal.

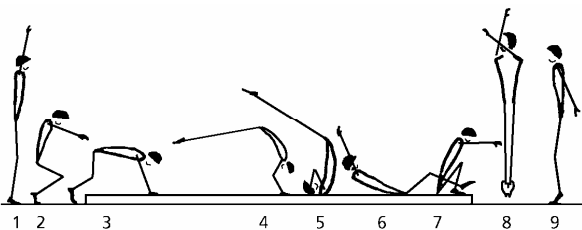
Wertung: 2,0 Punkte (wenn der Ablauf ohne Pause geturnt wurde).



Aufgabe:

Aus dem Stand senken in den Hockstand, Hände aufsetzen. Beinabdruck und Beine strecken zur Rolle vorwärts in den Stand. Strecksprung, 1/2 Drehung, drei Wiederholungen.

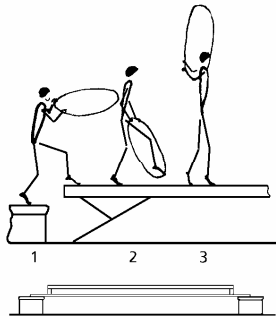
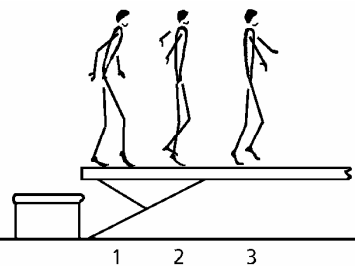
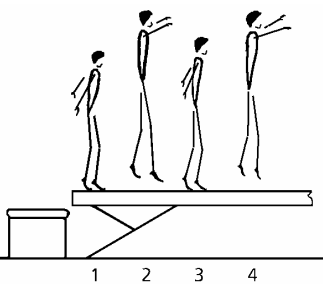
Wertung: 3,0 Punkte (wenn der Ablauf ohne Pause, mit geschlossenen Knien ohne Handabdruck geturnt wurde).



Bereich 4

Balancieren

(Bei allen Übungen muss auf die Mittelkörperspannung geachtet werden)

<p>Aufgabe: Schwebebalken 0,6m hoch oder alternativ 2 Kleinkästen mit einer umgedrehten Bank. Aufsteigen auf das Balkenende. Das Kind hält mit beiden Händen einen Reifen vor dem Körper. Den Reifen übersteigen, ihn über den Kopf nach vorn führen, wieder übersteigen bis zum Balkenende.</p> <p>Wertung: 1,0 Punkt (wenn ohne Pause und Absteigen bis zum Balkenende "durch den Reifen" gestiegen wurde).</p>	
<p>Aufgabe: Gleicher Geräteaufbau und Aufgang. Nachstellschritte mit Beinwechsel über den Balken.</p> <p>Wertung: 2,0 Punkte (wenn sich das Kind ohne Pause und Absteigen bis zum Balkenende bewegt hat).</p>	
<p>Aufgabe: Gleicher Geräteaufbau und Aufgang. Sechs beidbeinige Strecksprünge mit Beinwechsel (deutlich erkennbare Flugphasen) über den Balken, Niedersprung auf die Matte.</p> <p>Wertung: 3,0 Punkte (wenn sich das Kinde ohne Pause und Absteigen bis zum Balkenende bewegt hat).</p>	

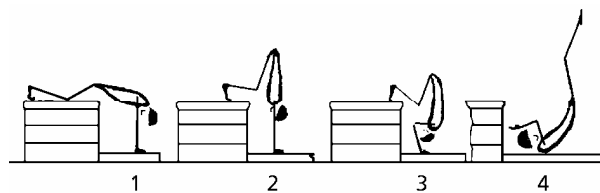
Bereich 5

Überschlagen

Aufgabe:

Zwei bis dreiteiliger Kasten oder alternativ Kleinkästen (Turnbock), davor eine Turnmatte. Knie am Kastenrand, die Hände stützen auf der Matte. Das Gesäß über der Schulter ziehen, Arme und Schulter strecken, bis Arme und Rumpf eine Linie bilden. Diese Position 5 Sek. halten (Bild 2). Die Arme langsam beugen Hinterkopf aufsetzen und Abrollen auf die Matte.

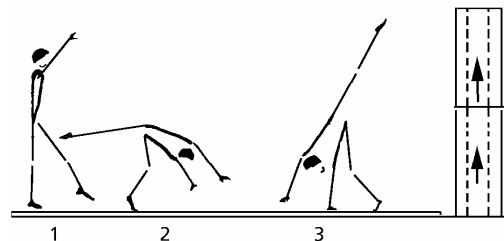
Wertung: 1,0 Punkt (wenn die Position in Bild 2 fünf Sekunden gehalten und der Ablauf wie beschrieben geturnt wurde).



Aufgabe:

Zwei Turnmatten liegen hintereinander. Auf den Turnmatten wird längs ein 0,50 m breiter Korridor gezeichnet. Aus dem Stand mit „Rad“ im Korridor.

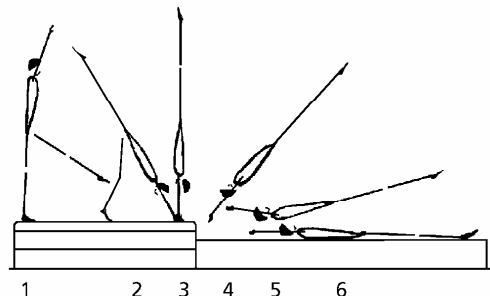
Wertung: 2,0 Punkte (wenn Füße und Hände im Korridor aufgesetzt wurden).



Aufgabe:

Hinter einem zweiteiligen Kastendeckel liegt eine Weichbodenmatte längs. Aufschwingen in den flüchtigen Handstand am Kastenrand. Den Körper ganz strecken und völlig gestreckt überfallen in die Rückenlage auf die Weichbodenmatte.

Wertung: 3,0 Punkte (wenn beim Überfallen Hüfte und Schulter völlig gestreckt sind und Fersen, Hüfte und Schulter zeitgleich Mattenkontakt haben).



Die nachfolgenden drei Anforderungen sind nicht Teil des Grundschulwettbewerbs Jugend trainiert für Olympia. Der Vielseitigkeit halber wird jedoch empfohlen, die folgenden drei Aufgaben im allgemeinen Turnen (z.B. Gaukinderturnfeste), bei den BJS und dem Kinderturn-Cup II des STB in den Wettbewerben für 8–9 jährige Kinder aufzunehmen.

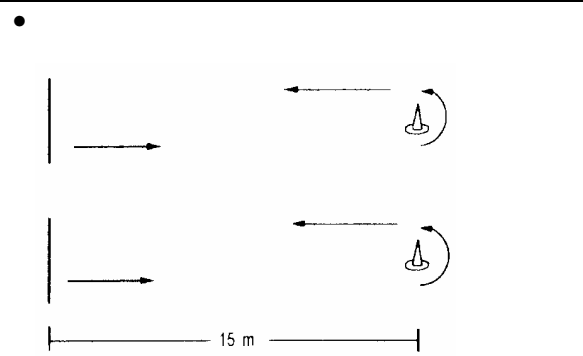
Bereich 6

Wendesprint

Aufgabe:

Start und 2 x 15 m, so schnell wie möglich laufen. Die Zeit vom Start bis Ziel wird gestoppt. Es laufen immer zwei Kinder gleichzeitig.

- Wertung:
- schneller als 7,0 Sek. = 3 Punkte
- von 7,0 bis 7,5 Sek. = 2 Punkte
- langsamer als 7,5 Sek. = 1 Punkt



Bereich 7

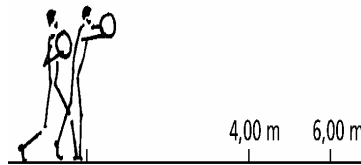
Medizinballstoßen (1 kg)

Aufgabe:

Beidhändiger Stoß aus der Schrittstellung von der Abstoßlinie.

Wertung:

- über 6 m = 3 Punkte
- von 3 bis 6 m = 2 Punkte
- weniger als 3 m = 1 Punkt



Bereich 8

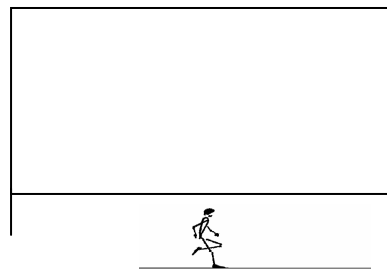
Ausdauernd laufen

Aufgabe:

Eine Bahn oder ein Karree (z. B. ein Volleyballfeld ca. 54m) gleichmäßig ohne Pause laufen.

Wertung:

- 800m in 5 Minuten gelaufen = 3 Punkte
- 600m in 4 Minuten gelaufen = 2 Punkte
- 400m in 3 Minuten gelaufen = 1 Punkt



Kinderturn-Cup II

Altersgruppe : 8 - 9 Jahre



Punktekarte von

--	--	--

Vorname

Name

Jahrgang

Disziplinen	Leistung	Punkte	Wertung
Schwingen	Übung 1	1 Punkt	
	Übung 2	2 Punkte	
	Übung 3	3 Punkte	
Springen	Übung 1	1 Punkt	
	Übung 2	2 Punkte	
	Übung 3	3 Punkte	
Rollen	Übung 1	1 Punkt	
	Übung 2	2 Punkte	
	Übung 3	3 Punkte	
Balancieren	Übung 1	1 Punkt	
	Übung 2	2 Punkte	
	Übung 3	3 Punkte	
Überschlagen	Übung 1	1 Punkt	
	Übung 2	2 Punkte	
	Übung 3	3 Punkte	
Wendesprint	Übung 1	1 Punkt	
	Übung 2	2 Punkte	
	Übung 3	3 Punkte	
Medizinballstoßen	Übung 1	1 Punkt	
	Übung 2	2 Punkte	
	Übung 3	3 Punkte	
Ausdauerlauf	Übung 1	1 Punkt	
	Übung 2	2 Punkte	
	Übung 3	3 Punkte	

Die 2 schlechtesten Ergebnisse der 8 Übungen werden gestrichen.

Gesamtpunktzahl	
------------------------	--

Gold: 16 - 18 Punkte, Silber: 10 - 15 Punkte, Bronze: 0 - 9 Punkte