

Kindercup Gerätturnen

**Sportartvorbereitender
Wettkampf für Kinder
im Alter von 6 bis 10 Jahren**

Ausschreibung 2024

Gerätebedarf (für die vier Basisaufgaben):	Zusätzlicher Gerätebedarf für den Kindercup Gerätturnen:
<ul style="list-style-type: none">• 7 Hütchen• 3 Kasteneinsätze• 4 Turnmatten• 3 Stoppuhr• 2 Kleinkasten• 1 Gymnastikball	<ul style="list-style-type: none">• 1 Schwebebalken• 7 Turnmatten• 1 Kastendeckel• 1 Handtuch• 1 Steckreck (Barrenholm oder Stange)• Magnesia

Bewertung: Pro Aufgabe/Anforderung sind mindestens 1 Punkt und maximal 10 Punkte erreichbar. Bei der Zeitmessung wird die erste Stelle nach dem Komma zur Wertung genommen (Beispiel: 16,23 und 16,27 entsprechen 16,2!)

Basisaufgabe 1

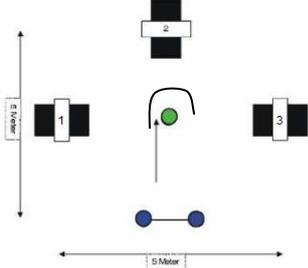
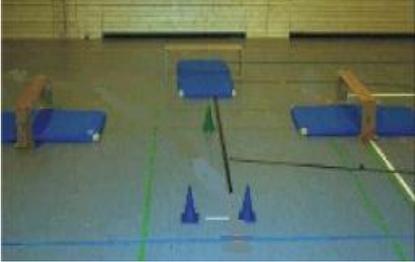
Gewandheitslauf

Lern- und Ausbildungsziele

Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs-, Reaktions-, und Differenzierungsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Bewegungsschnelligkeit, Sprung- und Stützkraft

Konzentrationale Fähigkeiten: Startsignal, Raumwege

<p>Aufbau: Der Parcours wird auf einem Quadrat von 5m Seitenlinien aufgebaut. Von der Startlinie aus wird im Abstand von 2,50 m ein Hütchen aufgestellt, weitere 2,50 m dahinter ein Kasteneinsatz mit einer Turnmatte. Links und rechts vom Hütchen steht im Abstand von jeweils 2,50 m ein Kasteneinsatz mit Turnmatte (siehe Skizze).</p>	
<p>Aufgabe: Ein Kind läuft von der Startlinie von links um das Hütchen herum zum linken Kastenteil 1, überquert das Kastenteil, um sofort danach unten durchzukriechen. Läuft zum Hütchen, von links darum herum zum hinteren Kastenteil 2. Überquert dieses, kriecht unten hindurch und läuft wieder zum Hütchen, von links darum herum zum rechten Kastenteil 3. Überquert dieses, kriecht unten hindurch und läuft wieder zum Hütchen, von links einmal darum herum zum Start/Ziel.</p>	

Wertungstabelle

10 Punkte	<= 18,0 Sek.	5 Punkte	24,1 – 25,5 Sek.
9 Punkte	18,1 – 19,5 Sek.	4 Punkte	25,6 – 27,0 Sek.
8 Punkte	19,6 – 21,0 Sek.	3 Punkte	27,1 – 28,5 Sek.
7 Punkte	21,1 – 22,5 Sek.	2 Punkte	28,6 – 30,0 Sek.
6 Punkte	22,6 – 24,0 Sek.	1 Punkt	>= 30,1 Sek.

Bewertungshinweise

Für jedes Umlaufen des Hütchens auf dem verkürzten Weg (nur ¼ Umrundung) werden 2 Sekunden zur gestoppten Endzeit hinzuaddiert (max. 8 Sek.).

Materialbedarf	Personalbedarf
3 Hütchen 3 Kasteneinsätze 3 Turnmatten 1 Stoppuhr	1 Schreiber 1 Zeitnehmer

Basisaufgabe 2

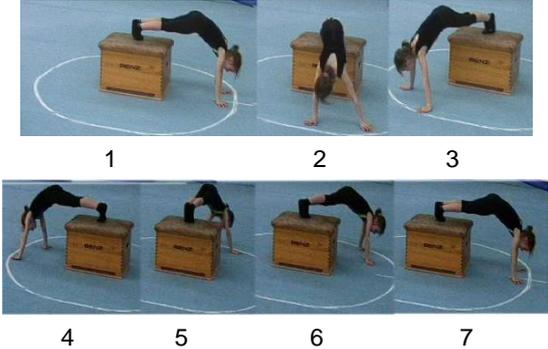
Stützkraft

Lern- und Ausbildungsziele

Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Stützkraft- und Mittelkörperkraftausdauer

Konzentrationale Fähigkeiten: Startsignal, Körperpositionen kontrollieren (Gesäß und Füße)

<p>Aufbau: Ein Kleinkasten, optional kann als Hilfsmittel ein Kreis von 80 cm Radius von der Kastenmitte aus markiert werden, um ein Durchhängen des Gesäßes zu vermeiden. Eine Markierung von Start und Ende ist erforderlich.</p>	
<p>Aufgabe: Liegestütz vorlings, die Füße sind in der Mitte des Kleinkastens, die Hände stützen immer innerhalb des Kreises, das Gesäß muss deutlich über der Schulterhöhe bleiben. Einmal den Kleinkasten nach links (1-7) und einmal nach rechts (7-1) umstüßeln (je 360°). Vom Startpunkt aus zum Endpunkt und zurück stüßeln.</p>	

Wertungstabelle

10 Punkte	<= 18,9 Sek.	5 Punkte	23,0 – 23,9 Sek.
9 Punkte	19,0 – 19,9 Sek.	4 Punkte	24,0 – 24,9 Sek.
8 Punkte	20,0 – 20,9 Sek.	3 Punkte	25,0 – 25,9 Sek.
7 Punkte	21,0 – 21,9 Sek.	2 Punkte	26,0 – 26,9 Sek.
6 Punkte	22,0 – 22,9 Sek.	1 Punkt	>= 27,0 Sek.

Bewertungshinweise

Bei Absinken auf die Knie/Schienbein oder Sturz der Füße vom Kasten wird die Übung fortgesetzt und jeweils 2 Sekunden dazu addiert.

Ist das Gesäß nicht an höchster Stelle, setzt das Kind eine Hand außerhalb des Kreises oder sind die Füße nicht konstant in der Kastenmitte werden 1-3 Sekunde zur gestoppten Endzeit hinzugezählt.

Materialbedarf	Personalbedarf
1 Kleinkasten 1 Stoppuhr	1 Zeitnehmer / Bewerter

Basisaufgabe 3

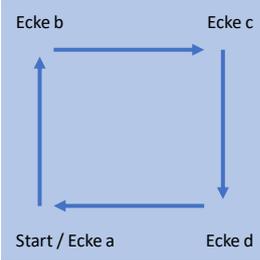
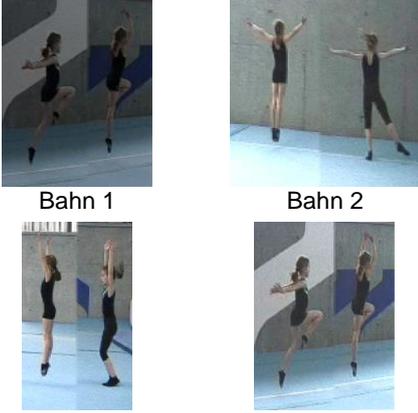
Hüpfen mit Armschwingen

Lern- und Ausbildungsziele

Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs-, Rhythmus-, Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Sprungkraft, Arm- und Schulterkraft

Konzentrationale Fähigkeiten: Startsignal, Raumwege, Bewegungswechsel (Arme – Beine)

<p>Aufbau: Vier Bahnen (Wechselschritthüpfer, Seitgalopp, Prellsprünge rückwärts, Wechselschritthüpfer) auf einem Quadrat von 9 x 9 m sind zu absolvieren. Jedes Eck a, b, c und d kann mit einem Hütchen markiert werden (die Markierung entspricht einer Hälfte des Volleyballfeldes).</p>	
<p>Aufgabe:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bahn: Auf Kommando vom Startpunkt a Wechselschritthüpfer mit Diagonal-Armschwingen zu Ecke b 2. Bahn: Seitgalopp-Hüpfen mit Armschwingen seithoch, zu Ecke c 3. Bahn: Prellsprünge rückwärts mit Armschwingen auf- und abwärts zu Ecke d 4. Bahn: 1/4 Drehung, Gesicht zu Start-Ziel (d bis a). Wechselschritthüpfer mit Parallel-Armschwingen zum Ziel a <p>Bei Platzmangel kann die Übung auch in Vor- und Rückbahnen durchgeführt werden.</p>	 <p>Bahn 1 Bahn 2 Bahn 3 Bahn 4</p>

Wertungstabelle

10 Punkte	<= 18,9 Sek.	5 Punkte	23,0 – 23,9 Sek.
9 Punkte	19,0 – 19,9 Sek.	4 Punkte	24,0 – 24,9 Sek.
8 Punkte	20,0 – 20,9 Sek.	3 Punkte	25,0 - 25,9 Sek.
7 Punkte	21,0 – 21,9 Sek.	2 Punkte	26,0 – 26,9 Sek.
6 Punkte	22,0 – 22,9 Sek.	1 Punkt	>= 27,0 Sek.

Bewertungshinweise

Bei nicht ausschreibungsgemäßer Ausführung werden pro Bahn 2 Sekunden hinzugezählt.

Materialbedarf	Personalbedarf
4 Hütchen 1 Stoppuhr	1 Zeitnehmer 1 Schreiber

Basisaufgabe 4

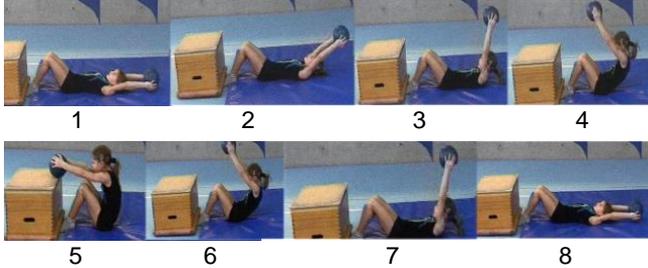
Rumpfkraft (Vorderseite)

Lern- und Ausbildungsziele

Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs-, Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Bewegungsschnelligkeit, Schnellkraftausdauer (vordere Muskulatur)

Konzentrationale Fähigkeiten: Startsignal, Positionssicherung (Ball, Füße, Kniewinkel)

<p>Aufbau: Am Ende einer Turnmatte wird ein Kleinkasten mit der Polsterung nach unten so gelegt, dass ein Kind auf der Matte seine Füße unter den Kleinkasten stellen kann (vgl. Bild).</p>	
<p>Aufgabe: Ein Kind liegt mit angewinkelten Beinen auf dem Rücken, die Füße stellt es unter dem Kastenrand und hält einen Gymnastikball mit gestreckten Armen auf der Matte. Auf Kommando richtet das Kind den Oberkörper auf, touchiert mit dem Ball den Kastenrand und legt sich wieder auf den Rücken, der Ball muss immer, auch beim letzten Mal, die Matte berühren (wie Situps). Anzahl der Ausführungen: 10</p>	

Wertungstabelle

10 Punkte	<= 18,0 Sek.	5 Punkte	20,7 – 21,2 Sek.
9 Punkte	18,1 – 18,6 Sek.	4 Punkte	21,3 – 21,8 Sek.
8 Punkte	18,7 – 19,2 Sek.	3 Punkte	21,9 – 22,4 Sek.
7 Punkte	19,3 – 19,8 Sek.	2 Punkte	22,5 – 23,0 Sek.
6 Punkte	19,9 – 20,6 Sek.	1 Punkt	>= 23,1 Sek.

Bewertungshinweise

Die Arme bleiben während der ganzen Übung gestreckt. Für eine Ausführung mit nicht gestreckten Armen oder nicht gehockten Knien werden pro Versuch 1 Sekunden zur gestoppten Endzeit hinzugezählt. Für eine nicht korrekt gezeigte Endposition (sowohl vorne als auch hinten) wird jeweils 1 Sekunde zur gestoppten Endzeit hinzugezählt.

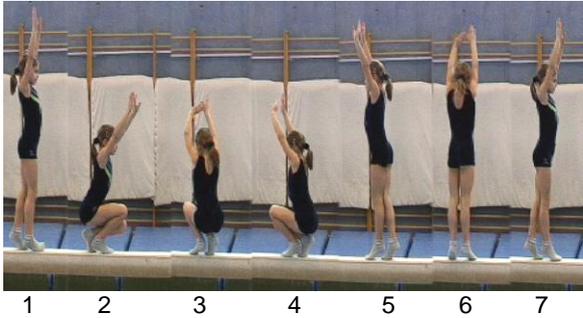
Hinweis: Nicht gestreckte Arme und eine nicht korrekte Endposition sind zwei unterschiedliche Fehler.

Materialbedarf	Personalbedarf
1 Turnmatte und 1 Kleinkasten 1 Gymnastikball 1 Stoppuhr	1 Zeitnehmer 1 Beobachter

Gerätturnen – Aufgabe 1

Balancieren

Aufgabendefinition

<p>Aufbau: Ein Schwebebalken (0,60m hoch), darunter Turnmatten.</p>	
<p>Aufgabe: Aus dem Stand, die Arme sind in Hochhalte, Aufrichten in den Ballenstand, Senken vom Ballenstand in den tiefen Hockstand (Bild 2), 1/2 Drehung links (Bild 3-4), Aufrichten in den Ballenstand, 1/2 Drehung rechts (Bild 5-7) wieder Senken in den Hockstand usw. Anzahl der Ausführungen: 5</p>	

Wertungstabelle

10 Punkte	<= 17,0 Sek.	5 Punkte	21,1 – 22,0 Sek.
9 Punkte	18,1 – 18,0 Sek.	4 Punkte	22,1 – 23,0 Sek.
8 Punkte	18,1 – 19,0 Sek.	3 Punkte	23,1 – 24,0 Sek.
7 Punkte	19,1 – 20,0 Sek.	2 Punkte	24,1 – 25,0 Sek.
6 Punkte	20,1 – 21,0 Sek.	1 Punkt	>= 25,1 Sek.

Bewertungshinweise

Eine Wiederholung besteht aus einer Drehung „unten“ und einer Drehung „oben“. Die ½ Drehungen müssen immer in der tiefen Hocke und im hohen Ballenstand gezeigt werden. Wird eine Position nicht korrekt gezeigt, wird 1 Sekunde zur Endzeit hinzugezählt.

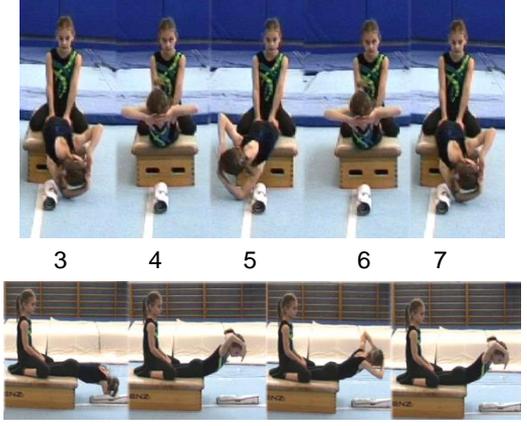
Bei einem Sturz vom Gerät wird die Zeit angehalten, bis das Kind wieder auf dem Balken steht. Der misslungene Versuch (mit Sturz) wird nicht gezählt.

Materialbedarf	Personalbedarf
1 Schwebebalken	1 Zeitnehmer
2 Turnmatten	1 Bewerter

Gerätturnen – Aufgabe 2

Rumpfkraft (Rückseite)

Aufgabendefinition

<p>Aufbau: Am Ende einer Turnmatte wird mittig ein Handtuch zusammengerollt und längs gelegt. Dahinter liegt ein Kastendeckel längs.</p>	 <p style="text-align: center;">1 2 3</p>
<p>Aufgabe: Ein Kind liegt mit dem Bauch auf dem Kastendeckel, die Hüftbeuge ist am Kastenrand, die Hände sind vor der Stirn verschränkt und die Stirn hat Kontakt zum Handtuch. Ein zweites Kind fixiert die Füße/Beine des Wettkämpfers auf dem Kastendeckel (Bild 1). Auf Kommando hebt das Kind Kopf und Schulter über Hüfthöhe (Bild 11), „verdreh“ den Oberkörper (linker Ellenbogen ist oben, Bild 3), Absenken des Oberkörpers und den rechten Ellenbogen links neben dem Handtuch auf die Matte führen (Bild 3). den Oberkörper sofort wiederaufrichten (Bild 4) und drehen (rechter Ellenbogen oben, „verdreh“ Absenken, und den linken Ellenbogen rechts neben dem Handtuch Absenken, (Bild 5), Maximale Zeit: 30 Sek.</p>	 <p style="text-align: center;">3 4 5 6 7</p> <p style="text-align: center;">8 9 10 11</p>

Wertungstabelle

10 Punkte	>= 20x	5 Punkte	10x
9 Punkte	18x	4 Punkte	8x
8 Punkte	16x	3 Punkte	6x
7 Punkte	14x	2 Punkte	4x
6 Punkte	12x	1 Punkt	<= 3x

Bewertungshinweise

Jeweils 1 x Ellenbogenkontakt mit dem linken und rechten Ellenbogen auf der Matte ist 1 Versuch. Wenn der Oberkörper vor dem „Drehen“ nicht über Hüfthöhe angehoben wird und der Ellenbogen nicht neben dem Handtuch Bodenkontakt hat, erfolgt ein Abzug von 1 Punkt. Die Ellenbogen dürfen das Handtuch nicht berühren.

Materialbedarf	Personalbedarf
1 Kastendeckel 1 Turnmatte 1 Handtuch	1 Zeitnehmer 1 Bewerter

Gerätturnen – Aufgabe 3

Hängen und Schwingen

Aufgabendefinition

<p>Aufbau: Reck (falls möglich Barrenholm für das Reck, Stangen- höhe: kopfhoch)</p>	
<p>Aufgabe: Ein Kind steht mit gestreckten Armen und Ristgriff am Reck/Holm Abspringen, die Arme beugen, mit angehockten Knien und gebeugten Armen vor- und Zurückschwingen ohne Bodenkontakt der Füße Anzahl der Ausführungen: 10 (je 1 x Vor- und Rückschwingen ist 1 Ausführung)</p>	 <p style="text-align: center;">1 2 3 4</p>

Wertungstabelle

10 Punkte	>= 10x	5 Punkte	5x
9 Punkte	9x	4 Punkte	4x
8 Punkte	8x	3 Punkte	3x
7 Punkte	7x	2 Punkte	2x
6 Punkte	6x	1 Punkt	<= 1x

Bewertungshinweise

Das Vor- und Zurückschwingen muss ohne Pause 10 x direkt hintereinander mit gebeugten Armen gezeigt werden.

1. mit dem Abspringen werden die Arme gebeugt (Bild 2) und bleiben die ganze Zeit gebeugt
2. am Ende des Vorpendelns müssen die Knie stangenhoch sein (Bild 4)
3. am Rückpendelnde muss der Rumpf hinter und der Kopf über der Stange sein (Bild 2)

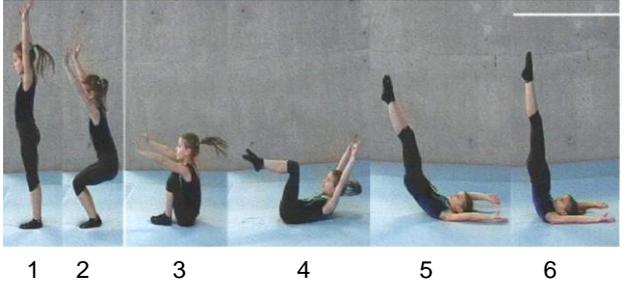
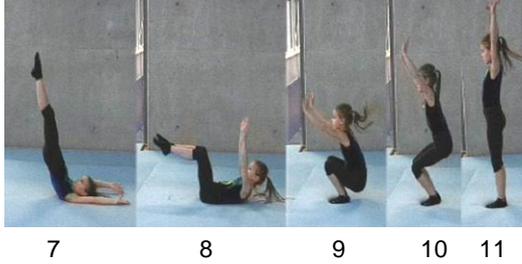
Für jedes Nichterfüllen einer der obigen Anforderungen, erfolgt jeweils ein Abzug von 1 Punkt. Bei Fußkontakt mit der Matte wird die Übung abgebrochen und es zählen nur die bis dahin erfolgten Versuche.

Materialbedarf	Personalbedarf
1 Steckreck, Barrenholm oder Stange 2 Turnmatten Magnesia	1 Wertungsrichter / Schreiber

Gerätturnen – Aufgabe 4

Rollen

Aufgabendefinition

<p>Aufbau: Eine bis zwei Turnmatten liegen längs hintereinander.</p>	 <p>1 2 3 4 5 6</p>
<p>Aufgabe: Ein Kind steht auf der Matte, die Füße sind etwa einen ½ m vom Mattenrand, die Arme sind in Hochhalte (Bild 1). Absitzen und Zurückrollen in den flüchtigen Nackenstand (Kerze, Bild 2-6), vorwärts Abrollen und Aufrichten in den Stand (Bild 7-11).</p> <p>Anzahl der Ausführungen: 7</p>	 <p>7 8 9 10 11</p>

Wertungstabelle

10 Punkte	<= 18,0 Sek.	5 Punkte	22,1 – 23,0 Sek.
9 Punkte	18,1 – 19,0 Sek.	4 Punkte	23,1 – 24,0 Sek.
8 Punkte	19,1 – 20,0 Sek.	3 Punkte	24,1 – 25,0 Sek.
7 Punkte	20,1 – 21,0 Sek.	2 Punkte	25,1 – 26,0 Sek.
6 Punkte	21,1 – 22,0 Sek.	1 Punkt	>= 26,1 Sek.

Bewertungshinweise

Bei nicht regelgerechter Ausführung pro Ausführung wird 1 Sekunde zur gestoppten Endzeit hinzugezählt.

Die korrekte Ausführung zeichnet sich durch folgende Punkte aus:

1. Vor und nach dem Rollen ist der Körper gestreckt (Bild 1, Bild 11).
2. Die Position der Kerze ist kurz fixiert (Bild 6).
3. Das Aufstehen wird ohne Unterstützung der Hände und mit geschlossenen Beinen gezeigt (Bild 8, Bild 9).

Materialbedarf	Personalbedarf
2 Turnmatten	1 Zeitnehmer/Zähler 1 Bewerter

Kindercup Gerätturnen

Vorname _____ Name _____ Jahrgang _____
 6 7 8 9 10
 Verein _____ Altersklasse _____

Anforderungen	Abzüge	Leistung	Punkte
Gewandtheitslauf 5 x 5m		Sek.	
Stützkraft		Sek.	
Hüpfen mit Armschwingen 4 Raumwege		Sek.	
Rumpfkraft (Vorderseite) 10 x		Sek.	
Balancieren 5 x		Sek.	
Rumpfkraft (Rückseite) max 30 Sek.		Versuche	
Hängen und Schwingen 10 x		Versuche	
Rollen 7 x		Sek.	
Gesamtpunktzahl			_____

Platzierung	. Platz
--------------------	----------------