



Ausschreibung für den RAHMENWETTKAMPF beim GAUKINDERTURNFEST des Turngaus Stuttgart

Ziel des Wettkampfes	Es wird ein Zusatzwettkampf für die F-Jugend und für Breitensport orientierte Sportgruppen angeboten.
Wettkampf	<ul style="list-style-type: none">○ Alle Teilnehmer absolvieren dieselben 8 Stationen○ Nach Altersklasse wird in 2 Schwierigkeitsstufen geturnt○ Der Wettkampf wird gemischt, männlich/weiblich zusammen durchgeführt○ Auswertung erfolgt gemischt (m/w) nach den Altersklassen F/E/D/C
Auszeichnung	Es findet eine Einteilung in Gold / Silber und Bronze statt



Hangeln

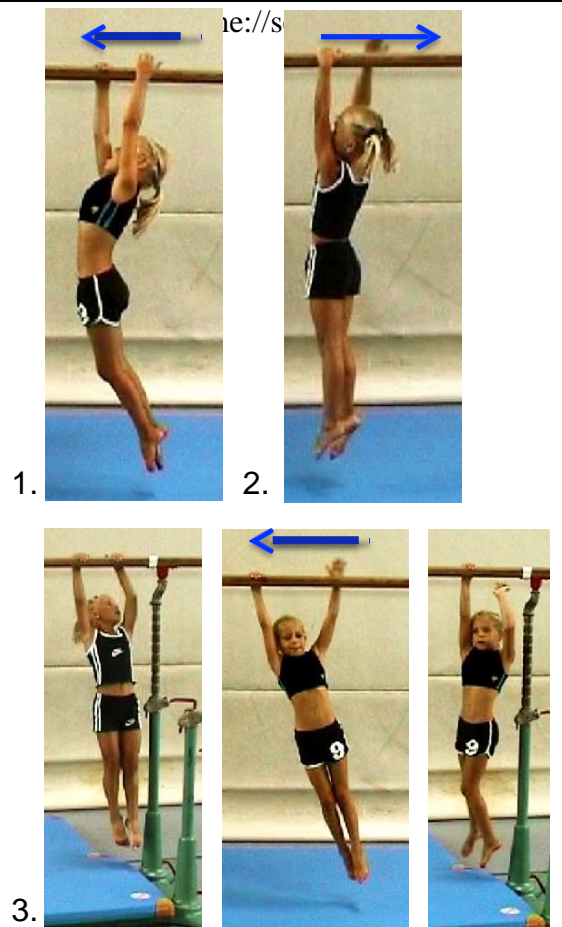
Aufbau:

An einem Männerbarren wird ein Holm entfernt und so hoch gestellt, dass die Kinder mit den Füßen den Boden nicht berühren. Am Holm wird beidseitig im Abstand von 25 cm vom Barrenfuß eine Markierung angebracht (z.B. mit Tape). Vor dem ersten Barrenfuß und steht ein Kästchen als Aufstiegshilfe.

Aufgabe: (alle Altersklassen)

1. Vom ersten Barrenfuß wird zuerst vorwärts zum anderen Barrenfuß gehangelt. Dabei muss mindestens eine Hand deutlich über die Markierung vor diesem Barrenfuß greifen.
2. Dann rückwärts bis zum ersten Barrenfuß zurück hangeln. Dabei muss mindestens eine Hand deutlich über die Markierung vor dem ersten Barrenfuß greifen.
3. Jetzt eine $\frac{1}{4}$ -Drehung und seitwärts hangeln bis zum zweiten Barrenfuß und dabei wieder mit mindestens einer Hand über die Markierung greifen.

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



Wertungstabelle Hangeln

Alle drei Strecken gehangelt	3 Punkte
2 Strecken gehangelt.	2 Punkte
1 Strecke gehangelt.	1 Punkt
Bei Abgang nach einer halben gehangelten Strecke wird für diese ein halber (0,5) Punkt gegeben.	

Materialbedarf:

- 1 Männerbarren mit **einem** Holm
- 1 Kästchen
- 3-4 kleine Matten

Personalbedarf:

- 1 Wertungsrichter



Schiebe-Parcours

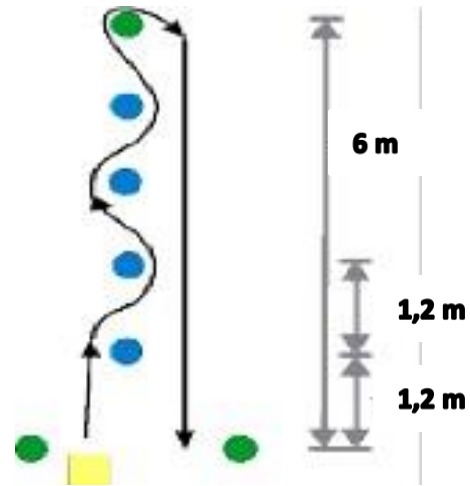
Aufbau:

Auf eine Streckenlänge von 6,0 m werden von der Startlinie 5 Hütchen im Abstand von je 1,2 m aufgestellt.

Aufgabe: (alle Altersklassen)

Auf das Startsignal schiebt ein Kind im Slalom eine Teppichfliese um die Hütchen herum bis zum letzten Hütchen, um dieses herum und dann auf geradem Weg zurück zur Start/Ziellinie.

Die Zeit vom Startkommando, bis die Hände auf der Teppichfliese die Ziellinie überqueren, wird gestoppt.



Wertungstabelle Schiebe-Parcours

Schneller als 12,5 Sekunden	3 Punkte
12,5 Sekunden bis 16 Sekunden	2 Punkte
Langsamer als 16 Sekunden	1 Punkt

Materialbedarf:

- 7 Hütchen
- 1 Teppichfliese (beliebige Größe)
- 1 Stoppuhr

Personalbedarf:

- 1 Zeitnehmer/Starter

Alternative für Draußen:

Rollbrett auf Tartanbahn oder Rollbrett auf Bodenläufer (für Rasen)



Balance am Schwebebalken

Aufbau:

Ein Schwebebalken (0,60m hoch), darunter Turnmatten. Es wird beidseitig im Abstand von ca. 50 cm zum Balkenende und in der Balkenmitte je eine Markierung angebracht. Für die Altersklasse 10+ wird zusätzlich ein Tennisring bereitgelegt.

Alternativ: Ein Übungsbalken auf zwei Kästchen.

Aufgabe für Altersklasse 6-9:

Im Ballengang oder auf dem ganzen Fuß läuft das Kind die gesamte Balkenlänge:

1. Bahn: Vorwärts bis zum Ende (mind. 1 Fuß über die Markierung)
2. Bahn: Rückwärts bis zum Ende (mind. 1 Fuß über die Markierung)
3. Bahn: Seitwärts (mind. 1 Fuß über die Markierung), Kreuzen der Füße ist erlaubt aber nicht erforderlich.

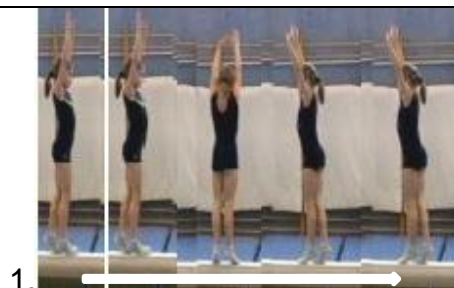
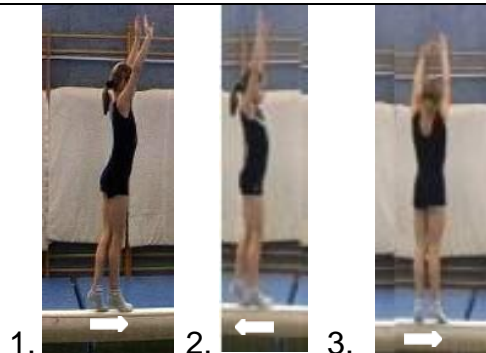
Aufgabe für Altersklasse 10--- 13:

Im Ballengang oder auf dem ganzen Fuß läuft das Kind mit dem Tennisring auf dem Kopf:

1. Bahn: Vorwärts bis zur Mitte, dort $\frac{1}{2}$ Drehung beidbeinig, dann rückwärts bis zum Ende (mind. 1 Fuß über die Markierung).
2. Bahn: Seitwärts mit Überkreuzen der Füße bis zum Ende (mind. 1 Fuß über die Markierung).

Der Tennisring muss während der gesamten Übung auf dem Kopf behalten werden.

Die Zeit wird in beiden Altersklassen nicht gemessen. Die Armhaltung ist freigestellt.





Gauki-Cup

Wertungstabelle Balance Altersklasse 6-9 Jahre	
3 Bahnen ohne Absteigen geschafft	3 Punkte
2 Bahnen ohne Absteigen geschafft	2 Punkte
1 Bahn ohne Absteigen geschafft	1 Punkt
Bei Absteigen nach einer halben Bahn wird für diese 0,5 Punkte gegeben.	

Wertungstabelle Balance Altersklasse 10 – 13 Jahre	
2 Bahnen ohne Absteigen geschafft <u>und</u> den Tennisring auf dem Kopf behalten.	3 Punkte
2 Bahnen ohne Absteigen geschafft, aber den Tennisring <u>nicht</u> auf dem Kopf behalten. <u>ODER</u> 1 Bahn ohne Absteigen geschafft und den Tennisring auf dem Kopf behalten.	2 Punkte
1 Bahn ohne Absteigen geschafft und den Tennisring <u>nicht</u> auf dem Kopf behalten.	1 Punkt
Bei Absteigen nach einer halben Bahn gibt es für diese 0,5 Punkte. Auch wenn der Tennisring bei dieser halben Bahn auf dem Kopf bleibt, gibt es <u>keinen zusätzlichen</u> Punkt zu diesen 0,5 Punkten.	

Materialbedarf:

- 1 Schwebebalken ODER 1 Übungsbalken und 2 Kästchen
- 1 Tennisring
- Matten zum Unterlegen

Personalbedarf:

- 1 Wertungsrichter



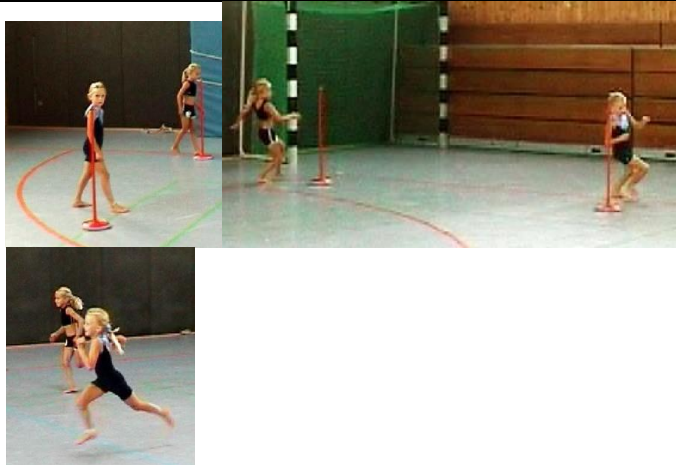
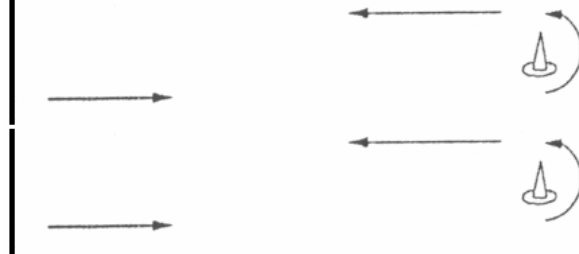
Wendesprint

Aufbau:

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

Aufgabe: (alle Alterklassen)

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 Wendesprint

Schneller als 8,0 Sekunden	3 Punkte
Von 8,0 -- 8,5 Sekunden	2 Punkte
Langsamer als 8,5 Sekunden	1 Punkt

Materialbedarf:

- 2 Startmarkierungen
- 2 Markierungshütchen
- 2 Stoppuhren

Personalbedarf:

- 2 Zeitnehmer



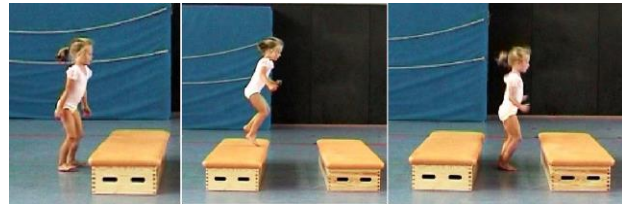
Wendespringen

Aufbau:

4 Kastendeckel oder Aerobic Steps (Höhe ca 25cm) stehen im Abstand von einem Meter quer zur Bewegungsrichtung.

Aufgabe:

Vom Start vor dem ersten Kastendeckel wird beidbeinig auf den Kastendeckel, dann in die Lücke usw. bis hinter den 4. Kastendeckel gesprungen, Drehung und wieder zurück. Der vorgegebene Parcours ist beidbeinig prellend so schnell wie möglich zu durchspringen. Es wird Wert auf die saubere Ausführung gelegt, daher gibt es den einen Punkt IMMER (und nur dann) wenn das Kind durchgängig beidbeinig gesprungen ist. Die Zeit vom Start bis zum Ziel wird gestoppt.



Wertungstabelle

Schneller als 9 Sekunden	3 Punkte
Langsamer als 9 Sekunden	2 Punkte
Bonus: Durchgehend beidbeiniger Absprung und Landung (unabhängig von benötigter Zeit)	1 Punkt

Materialbedarf:

4 Kastendeckel oder Aerobic Steps (Höhe ca.25cm)
1 Stoppuhr

Personalbedarf:

1 Zeitnehmer



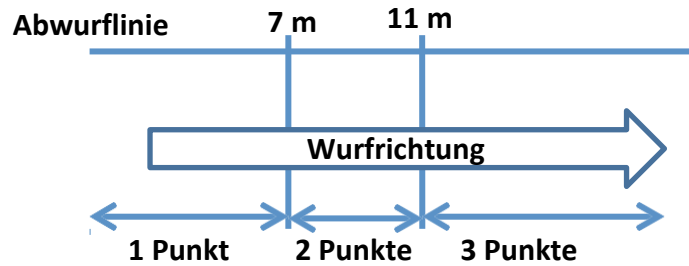
Zonenweitwurf

Aufbau:

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

Aufgabe:

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



Wertungstabelle Zonenweitwurf

Über 11 Meter	3 Punkte
Zwischen 7-11 Meter	2 Punkte
Unter 7 Meter	1 Punkt

Jedes Kind hat 3 Versuche, davon wird der weiteste bewertet.
Wird nicht über den Kopf geworfen, kann nur 1 Punkt gegeben werden.
Der Aufschlagpunkt des Knotens ist der Messpunkt.

Materialbedarf:

- 1 Sprungseil
- 1 Maßband (mindestens 11 m)

Personalbedarf:

- 1 Weitenrichter



Gauki-Cup

Gauki-Cup

Altersgruppe: 6-13 Jahre

Vorname	Name	Jahrgang	Altersklasse
			6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/>

Aufgabe	Leistung	Bewertung	Punkte
Hangeln am Barren	Alle drei Strecken gehangelt	3 Punkte	
	2 Strecken gehangelt.	2 Punkte	
	1 Strecke gehangelt.	1 Punkt	
	Halbe gehangelte Strecke	0,5 Punkte	
Schiebeparcours	Schneller als 12,5 Sek	3 Punkte	
	12,5 Sek bis 16 Sek	2 Punkte	
	Langsamer als Sek	1 Punkt	
Balance am Schwebebalken Altersklasse 6-9	3 Bahnen	3 Punkte	
	2 Bahnen	2 Punkte	
	1 Bahn	1 Punkt	
	Halbe Strecke	0,5 Punkte	
Balance am Schwebebalken Altersklasse 10-13	2 Bahnen und Tennisring	3 Punkte	
	2 Bahnen, kein Tennisring	2 Punkte	
	<u>ODER</u> 1 Bahn und Tennisring	1 Punkt	
	1 Bahn und kein Tennisring		
Halbe Strecke	0,5 Punkte		
Wendesprint	Schneller als 8,0 Sekunden	3 Punkte	
	Von 8,0 bis 9,5 Sekunden	2 Punkte	
	Langsamer als 9,5 Sekunden	1 Punkt	
Wendespringen	Schneller als 9 Sekunden	3 Punkte	
	Langsamer als 9 Sekunden	2 Punkte	
	Durchg. bb. Absprung/Landung	1 Punkt	
Zonenweitwurf	Über 11 Meter Zwischen	3 Punkte	
	7 und 11 Meter	2 Punkte	
	unter 7 Meter	1 Punkt	

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