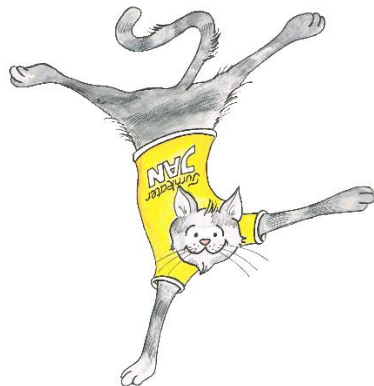


TURNGAU

MOSEL-SAAR



Leitfaden Kinderturnfest

Gültig ab 2018

www.turngau-mosel-saar.de

Wer darf mitmachen?

Teilnehmen dürfen alle Jungen und Mädchen in allen Altersklassen, die sowohl im Vorjahr, wie auch im laufenden Jahr an keinem Meisterschaftswettkampf teilgenommen haben, bzw. teilnehmen werden. Ebenfalls nicht startberechtigt ist, wer im Vorjahr an beiden Rundenwettkämpfen teilgenommen hat.

An welchen Geräten wird geturnt?

Es gibt 5 Geräte zur Auswahl: Boden, Sprung, Reck, Barren, Schwebebalken/Schwebebank. Von diesen Geräten darf sich jedes Kind genau 3 aussuchen, an denen es turnen möchte. Die Jungs dürfen auch am Balken turnen, die Mädchen auch am Barren.

Welche Turngeräte werden zur Vorbereitung benötigt?

Für den Boden genügen einige Bodenturnmatten. Beim Sprung kommen Kasten, Bock und Mattenberg aus Weichbodenmatten zum Einsatz. Beim Schwebebalken genügt zum Einstieg eine Turnbank, später ein Schwebebalken. Jetzt noch eine Reckstange und ein Parallelbarren und die Geräte sind komplett.

Welche Übungen werden geturnt?

An jedem Gerät gibt es Übungen in 8 Schwierigkeitsstufen. Was jeweils genau zu turnen ist findet ihr auf den Folgeseiten. Noch anschaulicher ist es, wenn man sich die beiliegende DVD mit den vorgeturnten Übungen ansieht. Dieser könnt ihr auch genauere Bewegungshinweise entnehmen.

Wie werden die Übungen bewertet?

Es gibt verschiedene Wettkampfklassen, für jeden Jahrgang eine eigene. Jungen und Mädchen werden getrennt gewertet. Für jede geturnte Übung gibt es 1-8 Grundpunkte entsprechend dem Schwierigkeitsgrad der Übung. Außerdem können maximal 3 Ausführungspunkte vergeben werden. Alle Teilnehmer erhalten am Ende eine Urkunde und eine Medaille.

Und wer bewertet die Kinder?

Abhängig von der Anzahl der gemeldeten Kinder, meldet jeder Verein einen oder mehrere Kampfrichter. Da das Wertungssystem relativ einfach ist, können dies Übungsleiter, aber auch interessierte Eltern sein. Direkt vor Beginn des Turnfestes gibt es eine Kampfrichterbesprechung, bei der offene Fragen geklärt werden.

Wie erfolgt die Anmeldung zum Turnfest?

Die Anmeldung erfolgt mit dem Meldebogen, der im Download-Bereich heruntergeladen werden kann.

Und wenn Euer Verein selber einmal das Kinder- und Jugendturnfest ausrichten möchte, dann schreibt uns eine Email oder ruft einfach an.

Informationen für die Kampfrichter

Es wird ein Dreikampf geturnt, d.h. die Jungen und Mädchen können an drei Geräten ihrer Wahl turnen. Bitte achtet darauf, dass auch wirklich nur 3 Geräte geturnt werden.

Boden: Die Elemente der einzelnen Bodenübungen werden fortlaufend geturnt, sprich wer die Übung 4 turnen möchte, muss vorher die Übungen 1-3 geturnt haben.

Es darf jederzeit ein Richtungswechsel durch Strecksprung $\frac{1}{2}$ Drehung gemacht werden.

Sprung: Es sind zwei Sprungversuche der gleichen Übung erlaubt. Die Übungen 4 und 5 dürfen wahlweise am 0,90 m, oder 1,10 m hohen Bock geturnt werden.

Reck: Die Reckhöhe kann frei gewählt werden.

Parallelbarren: Die Übungen 7 und 8 werden an dem erhöhten Barren geturnt. Ein kleiner Kasten oder ein Sprungbrett sind bei allen Übungen als Absprunghilfe erlaubt.

Schwebebalken: Die Übungen 1-3 werden auf der Schwebekante der Langbank geturnt. Die Übungen 4-8 werden auf dem Schwebebalken (Höhe 1,00 m) geturnt. Die gesamte Balkenlänge sollte genutzt werden, hierzu können zwischen den Elementen Schritte gemacht werden. Ab der Übung 4 sollten die Schritte auf den Zehen ausgeführt werden. Elemente, welche lediglich mit einem Komma voneinander getrennt sind, sollten nicht durch Schritte unterbrochen werden.

Wertung

Die Wertung besteht aus Grundpunkten und Ausführungspunkten.

Die Grundpunkte (1-8) sind den Übungen nach den Schwierigkeitsgraden zugeordnet (Übung 1 = 1 Punkt, Übung 2 = 2 Punkte usw.).

Grundpunkte erreicht: Übung in Grobform noch gelungen, Element wird grob erkannt.

Abzüge/Minuspunkte von der Grundpunktzahl:

- ein Element nicht geschafft / nicht geturnt: 1 Punkt Abzug
- Hilfestellung: 1 Punkt Abzug
- Sturz: 0,5 Punkt Abzug

Die Ausführungspunkte für anerkannte Elemente können in 0,5er-Schritten vergeben werden, d.h. von 0,5 bis 3 Punkten, je nachdem wie schön die Übung geturnt wurde.

Vergisst ein Kind die Übung darf diese vorgesagt werden.

Verturnt ein Kind eine Übung komplett hat es einen zweiten Versuch.

Informationen für die Riegenführer

1. Bei der Riegeeinteilung bitte die Riegenmappe hochhalten und einen Schritt vortreten. Die Kinder sollen sich hinter den Riegenführern aufstellen.
2. Nach der Einteilung gehen die Riegen geschlossen zu ihrem ersten Gerät.
3. Dem ersten Blatt der Riegenmappe ist zu entnehmen an welchem Kampfgericht gestartet wird. Die Pausenriegen geben bitte ihre Mappen ebenfalls am ersten Gerät ab, und warten bis die erste Riege fertig ist.
4. Ab dem ersten Wechsel bitte zuerst die Kampfgerichte aufsuchen, welche frei sind.
5. Je nach Anzahl der TurnerInnen welche am Parallelbarren turnen werden Reck und Parallelbarren von ein und demselben Kampfgericht gewertet. In solch einem Fall wird dies bei der Riegenführerbesprechung angesprochen.
6. Bitte darauf achten, dass während des Wettkampfes kein Kind verloren geht, und die Riege einigermaßen ruhig ist.
7. Bitte die Namen fehlender Kinder in der Riegenmappe durchstreichen.
8. Wenn ein Kind an einem anderen Gerät als dem gemeldeten turnen möchte, ist dies in Ordnung. Wichtig ist nur, dass lediglich an drei Geräten geturnt wird.
9. Die angegebene Höhe der Übungen ist lediglich ein Richtwert bei Meldeschluss. Es darf auch höher geturnt werden.
10. Vergisst das Kind die Übung darf diese vorgesagt werden.
11. Verturnt ein Kind eine Übung komplett hat es einen zweiten Versuch.
12. Am Sprung wird zweimal die gleiche Übung geturnt.
13. Am Ende bitte nochmals die Wettkampfkarte durchsehen, dass jedes Kind drei Geräte geturnt hat.
14. Sobald alle Kinder der Riege durch sind bitte die Riegenmappe im Wettkampfbüro abgeben. Die Kinder können nun zu ihren Eltern auf die Tribüne.

Boden

Die Elemente der einzelnen Bodenübungen werden fortlaufend geturnt, sprich wer die Übung 4 turnen möchte, muss vorher die Übungen 1-3 geturnt haben.

Es darf jederzeit ein Richtungswechsel durch Strecksprung $\frac{1}{2}$ Drehung gemacht werden.

Bei Schaukel-, bzw. Rollbewegungen soll ohne Benutzung der Hände aufgestanden werden.

1. Aus dem Stand – Rückenschaukel – Strecksprung
2. Angehen – Schlussprung – Rolle vorwärts – Strecksprung
3. Schritt – Rad mit Aufrichtung mit $\frac{1}{4}$ Drehung gegen oder in die Bewegungsrichtung
4. 2 bis 3 Schritte vorwärts – Schwingen in den flüchtigen Handstand, Senken in die Schrittstellung, Aufrichten, Beine schließen
5. Rolle rückwärts in den Hockstand (Rolle rückwärts über den Handstand erlaubt), Aufrichten
6. Anlauf, Radwende – Strecksprung
7. Schritt – Schwingen in den flüchtigen Handstand, Abrollen in den Stand
8. Anlauf, Handstützüberschlag

Sprung

Es sind zwei Sprungversuche der gleichen Übung erlaubt.

Die Übungen 4 und 5 dürfen wahlweise am 0,90 m, oder 1,10 m hohen Bock geturnt werden.

Es erfolgt ein einbeiniger Einsprung auf das Sprungbrett, gefolgt von einem beidbeinigen Absprung auf dem Sprungbrett.

1. 2-3 Schritte Anlauf, Ein- und Absprung auf dem Sprungbrett, Strecksprung
Gerät: Sprungbrett, Niedersprungmatte
2. Anlauf, Aufknien (Knie nicht zwischen den Händen, Schultern nicht vor den Händen), Aufstehen, Gang zum Kastenende, Abgang: Strecksprung
Gerät: Sprungbrett, 4-teiliger Längs-Kasten (ca. 90 cm), Niedersprungmatte

3. Anlauf, Aufhocken (Knie nicht zwischen den Händen, Schultern nicht vor den Händen), Aufrichten, Gang zum Kastenende, Abgang: Strecksprung
Gerät: Sprungbrett, 4-teiliger Längs-Kasten (ca. 90 cm), Niedersprungmatte
4. Anlauf, Sprunggrätsche
Gerät: Sprungbrett, 0,90 m und 1,10 m hoher Bock, Niedersprung- oder Weichbodenmatte
5. Anlauf, Sprunghocke
Gerät: Sprungbrett, 0,90 m und 1,10 m hoher Bock, Niedersprung- oder Weichbodenmatte
6. Anlauf, Flugrolle vorwärts, Aufrichten in den beidbeinigen Stand
Fehlt bei dem gezeigten Sprung die Flugphase (z.B. Brett ganz dicht am Mattenberg, keine Körperstreckung, „Purzelbaum“), handelt es sich nicht um eine Flugrolle. Der Sprung wird in diesem Fall von 3 Grundpunkten aus gewertet.
Gerät: Sprungbrett, 2 aufeinanderliegende Weichbodenmatten
7. Anlauf, Handstütz-Sprungüberschlag mit Fallen und Landung in der Rückenlage
Gerät: Sprungbrett, 2 aufeinanderliegende Weichbodenmatten
8. Anlauf, Handstütz-Sprungüberschlag mit Abdruck und Landung im Schiffchen (Rückenlage, Beine und Arme sind angehoben)
Gerät: Sprungbrett, 3 aufeinanderliegende Weichbodenmatten

Am Wettkampf können bei einem Mangel an benötigten Matten jeweils die Übungen 1-3, 4-5 und 6-8 an einer Station geturnt werden. Hier müsste während des Wettkampfes entsprechend umgebaut werden.

Reck

Die Reckhöhe kann frei gewählt werden.

1. beidbeiniger Sprung in den Stütz – Hüftabzug in den Stand – beidbeiniger Sprung in den Stütz – Vorschwung, Rückschwung mit Niedersprung
2. beidbeiniger Sprung in den Stütz – Hüftabzug in den Stand – beidbeiniger Sprung in den Stütz – Vorschwung, Rückschwung mit Niedersprung – Unterschwingung mit oder ohne Schwungbeineinsatz

3. Hüft-Aufschwung mit Aufsetzen eines Fußes auf einem kleinen Kasten – Vorschung, Rückschwung an die Stange – Hüftabzug in den Stand – beidbeiniger Sprung in den Stütz – Vorschung, Rückschwung mit Niedersprung – Unterschwingung mit oder ohne Schwungbeineinsatz
4. Hüft-Aufschwung - Vorschung, Rückschwung an die Stange – Hüftabzug in den Stand – beidbeiniger Sprung in den Stütz – Vorschung, Rückschwung mit Niedersprung – Unterschwingung mit oder ohne Schwungbeineinsatz
5. Hüft-Aufschwung – Vorschung, Rückschwung, Hüft-Umschwung rückwärts – Vorschung, Rückschwung mit Niedersprung – Unterschwingung mit oder ohne Schwungbeineinsatz
6. Hüft-Aufschwung – Überspreizen eines Beines, Mühlumschwung vorwärts, Rückspreizen eines Beines – Vorschung, Rückschwung, Hüft-Umschwung rückwärts – Vorschung, Rückschwung mit Niedersprung, Unterschwingung ohne Schwungbeineinsatz
7. Vorschung, Rückschwung über den Winkelhang in den Stand – Hüft-Aufzug – Vorschung, Rückschwung, Hüft-Umschwung rückwärts – mit direktem Felgunterschwingung in den Stand
8. Vorschung, Rückschwung über den Winkelhang in den Stand – Hüft-Aufzug – Hüft-Umschwung vorwärts – Rückschwung, Hüft-Umschwung rückwärts – mit direktem Felgunterschwingung in den Stand
4. Sprung in den Stütz – Vorschung in den Außenquersitz – Rückschwung, Vorschung – Kehre links oder rechts
5. Sprung in den Stütz – Vorschung in den Außenquersitz – Rückschwung, Vorschung – Kehre mit $\frac{1}{4}$ Drehung über den entfernten Holm zum Gerät.
6. Sprung in den Stütz, Vorschung in den Grätschsitz – Rolle zum Grätschsitz – Beine vorne rein heben – Rückschwung, Vorschung – Wende rechts oder links
7. Sturzhang – Aufrichten in den Grätschsitz – Rolle zum Grätschsitz - Beine vorne rein heben – Rückschwung, Vorschung – Wende rechts oder links
8. Sprung in den Oberarmhang – Oberarmkippe – Wendekehre (Kehre mit $\frac{1}{2}$ Drehung)

Schwebebalken

Die Übungen 1-3 werden auf der Schwebekante der Langbank geturnt.

Die Übungen 4-8 werden auf dem Schwebebalken (Höhe 1,00 m) geturnt.

Die gesamte Balkenlänge sollte genutzt werden, hierzu können zwischen den Elementen Schritte gemacht werden. Ab der Übung 4 sollten die Schritte auf den Zehen ausgeführt werden.

Elemente, welche lediglich mit einem Komma voneinander getrennt sind, sollten nicht durch Schritte unterbrochen werden.

1. Aufsteigen auf die Bank – bis zum Ende der Bank gehen – Senken in den Hockstand, Aufrichten – Abgang: beidbeiniger Absprung zum Strecksprung
2. Aufsteigen auf die Bank – 1-2 Schritte, Vorspreizen eines Beines, Vorspreizen des anderen Beines – Senken in den Hockstand, Aufrichten- bis zum Ende der Bank gehen – Abgang: beidbeiniger Absprung zum Strecksprung
3. Aufsteigen auf die Bank mit Rückspreizen eines Beines – bis zur Mitte der Bank gehen – $\frac{1}{2}$ Drehung auf den Zehen beidbeinig – Schritt rückwärts, $\frac{1}{2}$ Drehung auf den Zehen beidbeinig – Strecksprung – bis zum Ende der Bank gehen – Abgang: beidbeiniger Absprung zum Grätschsprung

Parallelbarren

Die Übungen 7 und 8 werden an dem erhöhten Barren geturnt.

Ein kleiner Kasten oder ein Sprungbrett sind bei allen Übungen als Absprunghilfe erlaubt. Zwischenschwünge sind jederzeit erlaubt.

1. In der Barrenmitte Sprung in den Stütz – Stützel bis zum Barrenende
2. In der Barrenmitte Sprung in den Stütz – 3x Vor- und Rückschwung – zurück in die Ausgangsposition
3. Sprung in den Stütz – Vorschung – Kehre links oder rechts

4. Sprung in den Stütz, Überspreizen mit $\frac{1}{4}$ Drehung in den Grätschsitz, Beine nach hinten auf den Balken führen, Aufrichten – bis zur Mitte des Balkens gehen - $\frac{1}{2}$ Drehung auf den Zehen beidbeinig – Schritt rückwärts, $\frac{1}{2}$ Drehung auf den Zehen beidbeinig – Strecksprung – bis zum Ende des Balkens gehen – Abgang: beidbeiniger Absprung zum Grätschsprung
5. Sprung in den Stütz, Überspreizen mit $\frac{1}{4}$ Drehung in den Grätschsitz, Aufstützen der Arme hinter dem Körper, Schwebesitz mit Aufrichten über die Schrittstellung – Nachstellhüpfer, Pferdchensprung – am Balkenende $\frac{1}{2}$ Drehung auf den Zehen beidbeinig - Vorspreizen eines Beines, Vorspreizen des anderen Beines – $\frac{1}{2}$ Drehung auf den Zehen beidbeinig – Senken über den Hockstand in den Kniestand, Kniewaage (Spielbein gestreckt, mit Stütz der Hände), Aufrichten in die Schrittstellung – Abgang: beidbeiniger Absprung zum Grätschsprung
6. Aufhocken auf der Balkenseite (Anlauf erlaubt), Aufrichten mit $\frac{1}{4}$ Drehung – Nachstellhüpfer, Pferdchensprung – am Balkenende $\frac{1}{2}$ Drehung auf einem Bein – Strecksprung, Hocksprung – Standwaage – Abgang: Radwende
7. Seitliches Auflaufen mit Stütz einer Hand – Standwaage – Nachstellhüpfer, Pferdchensprung – am Balkenende $\frac{1}{2}$ Drehung auf einem Bein – Strecksprung, Hocksprung – Quergrätschsprung – Abgang: Radwende
8. Seitliches Auflaufen mit Stütz einer Hand – Standwaage – Schrittsprung – am Balkenende $\frac{1}{2}$ Drehung auf einem Bein – Aufschwingen in den flüchtigen Handstand – Quergrätschsprung - Abgang: Anlauf oder Anhüpfer Radwende

Sprung

Aufknien



Aufhocken



Flugrolle



Handstützsprungüberschlag



Reck

Vorschwung, Rückschwung über den Winkelhang



Hüft-Umschwung vorwärts



gestreckte Beine während des Elementes

Schwebebalken

Quergrätschsprung

