



AUSSCHREIBUNG

FÜR DEN

51. KINDERRIEGENWETTKAMPF 2018

WETTKAMPFORT: Kurt Kucera Halle, PAHO Halle
1100 Wien, Jura Soyfergasse 3

TERMIN: Samstag, 28. April 2018

EINTURNEN: Gemeinsam ab **13.30 Uhr**

Wir bitten Euch jedoch zu Beginn den jüngeren Kindern das Vorrecht zugeben,
nach Abschluss der WK 1 und 2 wird auch das jeweilige Gerät den WK 3,4,5
zum Einturnen zur Verfügung gestellt.

Gemeinsamer Einmarsch 14.30 Uhr

WETTKAMPFBEGINN:

Wettkampf: 1, 2	ab	14.30 Uhr
Wettkampf: 3, 4, 5	ca.	16.00 Uhr

Siegerehrung ca. 18.00 Uhr



RAHMENPROGRAMM:

Für die Besucher gibt es in der Eingangshalle des Zuschauerbereiches ein Buffet mit Kaffee, Getränken, Kuchen und Brötchen.

Nach Beendigung des Wettkampfes bieten wir im Buffetbereich eine Kreativecke für die teilnehmenden Kinder an!

Unterstützt durch die Kinderfreunde Favoriten!
Danke!

TEILNAHMEBERECHTIGT:

Kinder aus allen WAT - Gruppen bis zum 15. Lebensjahr, ausgenommen sind Kinder, die bei Leistungswettkämpfen starten, bzw. in der Oberstufe des Turn 10 Wettkampfes.

EINZELWETTKAMPF:

Mädchen und Buben, die bereits 15 Jahre waren, starten gemeinsam - aber mit Einzelwertungen.

ÜBUNGSNUMMER 1:

Um noch mehr Kinder zu erreichen und Ihnen somit den Spaß am Bewegen zu ermöglichen, gibt es auf allen Geräten (außer dem Barren) eine Übung mit der Nummer eins. Diese dient zum Anfreunden mit dem Gerät und fordert jeweils eine der gerätspezifischen Grundanforderungen. Diese Übung wird prinzipiell anders als die anderen Übungsnummern bewertet. Kinder, die diese Übung turnen, erhalten von Grund auf 2 Punkte und können aber dennoch 1 Zusatzpunkt erhalten.

HEUER NEU, TEAMCHALLENGE:

Da die Sporting Kids in Ihrem Leitbild die polysportive Arbeit als Schwerpunkt haben, wollen wir nun diese auch bei unserem Kinderriegenwettkampf unterstreichen. Aus diesem Grund gibt es heuer erstmals eine 5. Möglichkeit Punkte zu machen. Ausgenommen sind die Kinder des Wettkampfs Nr. 5.

MELDUNGEN:

Die namentlichen Meldungen können ab dem 31. März 2018 und müssen bis spätestens Freitag, 13. April 2018 online erfolgen. Hierfür ist eine Registrierung der Gruppenverantwortlichen in unserem System notwendig:

Registrierungsadresse: c.benge@gmx.at

Meldeadresse: <http://app.mit.at/wk2000>

Bei Rückfragen wendet Euch bitte an Uli Loidolt (ulrike.loidolt@chello.at) oder Elisabeth Prager (e.prager@gmx.at).

RIEGENBILDUNG:

Eine Riege besteht aus 5 Kindern, die niedrigste Wertung an jedem Gerät wird gestrichen. Das älteste Kind bestimmt die Altersgruppenzugehörigkeit der Riege. Es sind auch Einzelmeldungen möglich. Diese Kinder werden durch die Wettkampfleitung zu einer bezirksübergreifenden Riege erfasst, um auch diesen Kindern eine faire Gewinnchance zu geben. Vereine, die diese Möglichkeit nicht in Anspruch nehmen wollen, müssen dies bei der Anmeldung im entsprechenden Feld vermerken.

Die Meldung muß enthalten:

Zu- und Vorname

Geburtsjahr oder Datum

Wettkampfnummer

Übungsnummer: je Gerät eine Nummer

Für eine Erhebung aus organisatorischen Gründen, bitten wir Euch, heuer auch den Turnplatz anzugeben, auf welchen diese Kinder aktiv sind.

Die Nenngebühr wird beim Wettkampf eingehoben:

Für jedes gemeldete Kind € 5,--

Für Geschwisterkinder € 2,--

Für jede Riege muss auch ein/e verantwortliche/r VorturnerIn gemeldet werden.

UMMELDUNGEN:

Diese sind vor Meldeschluss jederzeit möglich und online durchzuführen. Ummeldungen zwischen Meldeschluss und Wettkampftag sind nur über die Wettkampfleitung möglich. Ummeldungen am Wettkampftag sind prinzipiell nicht möglich, sollten sie jedoch organisatorisch möglich sein, dann kann von der Wettkampfleitung die Nenngebühr doppelt eingehoben werden.

NACHMELDUNGEN:

Diese sind grundsätzlich nicht möglich. Sollten nach Meldeschluss in einzelnen Riegen jedoch noch Plätze frei sein, können Kinder nachgemeldet werden.

WETTKAMPFNUMMER:

Nr. 1	Kinder- 8	Jahre	2010	2011	2012
Nr. 2	Kinder- 10	Jahre	2009	und	2008
Nr. 3	Kinder- 12	Jahre	2007	und	2006
Nr. 4	Kinder- 15	Jahre	2005	2004	2003
Nr. 5	Kinderüber	15 Jahre	2002	bis	1999

Die ersten drei Riegen jeder Altersklasse erhalten Urkunden und Medaillen. Die Riege, die den 4. Platz belegt, erhält einen Trostpreis.

Falls in einer Altersklasse weniger als zwei Riegen antreten, wird nur eine Einzelwertung durchgeführt.

Mädchen:	Boden	Sprung	Reck	Balken	Sportstation
Buben:	Boden	Sprung	Reck	Barren	Sportstation

Im Wettkampf 1 können Buben Barren od. Bank turnen.

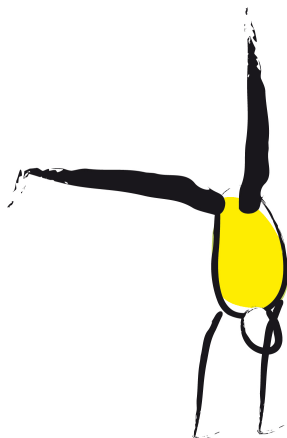
WANDERPOKAL

Der Wanderpokal geht an den Bezirk mit der besten Mannschaftsbewertung.

Gemischte Mannschaften (Bezirksmischung) werden hier ausgenommen, kleinere Mannschaften nicht.

Gewinnt eine Gruppe den Pokal 3 mal hintereinander, bleibt er im Besitz dieser Gruppe.

2017 WAT BRIGITTENAU



BEWERTUNG:

Die/der Turnende erhält für die erfolgreich geturnte Übung die dafür bestimmten Grundpunkte (Übungsnummer = Grundpunkte 2-7). Sind einzelne Übungselemente auch in der "Gröbst-Form" nicht erkennbar. So wird für jede nicht erkennbare Element ein 1 Punkt abgezogen.

Für besondere Leistungen kann die/der Turnende zusätzlich vom Kampfgericht bis zu "2" Zusatzpunkte erhalten.

Erhält ein Kind auf eine Übung 0 Punkte, so kann diese Übung einmal wiederholt werden.

KAMPFGERICHT:

Die Leistung der/des Turnenden soll von zwei KampfrichterInnen bewertet werden. Männer können auch Mädchen, Frauen können auch Buben bewerten.

AUFGABEN DES KAMPFGERICHTS:

- a) Entscheidung, ob die im Wertungsblatt eingetragene Übung als diese anzuerkennen ist (Grundpunkte)
- b) Vergeben der Zusatzpunkte, Abzugspunkte nach den angeführten Richtlinien. Kann jedoch über die Vergabe von Zusatz- oder Abzugspunkten zwischen den beiden KampfrichterInnen keine Einigung gefunden werden, ist der Mittelwert zu nehmen. (z.B. Kampfrichter A 1,0 Punkte, Kampfrichter B 1,5 Punkte, ergibt somit die Vergabe von 1,25 Zusatz- bzw. Abzugspunkten)

KAMPFRICHTER:

Jede Gruppe muss bis spätestens 13. April 2018 2 Kampfrichter der Wettkampfleitung per Mail vorschlagen. Bis spätestens 26. April werden die Kampfrichter schriftlich verständigt, auch mit der Zuteilung des Gerätes, um sich entsprechend vorbereiten zu können.

OHNE KAMPFRICHTER

KEIN WETTKAMPF!

HAFTUNG:

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Der ASKÖ Landesverband WAT als Veranstalter schließt jedwede Haftung, insbesondere für Unfälle, Sachbeschädigungen, Diebstahl und Verluste sowie gegen Dritte aus.

FOTOGRAFIEREN UND FILMEN:

Mit der Anmeldung erklären sich die TeilnehmerInnen (Kinder, VorturnerInnen, KampfrichterInnen usw.) damit einverstanden, gefilmt und fotografiert zu werden und erklären ihr uneingeschränktes Einverständnis zur für sie honorarfreien Publikation durch den ASKÖ Landesverband WAT und kooperierende Medien und Partner, zu Vereinszwecken.

Fotografierende und filmende Personen haben dafür zu sorgen, bei dieser Tätigkeit, sich im Wettkampf befindliche Kinder nicht zu behindern. Ebenso dürfen sie den unmittelbaren Gerätebereich nicht betreten. Dabei ist auch den Anweisungen des jeweiligen Kampfgerichts Folge zu leisten, in Härtefällen der Wettkampfleitung. Alle Kinder sollen die Möglichkeit haben, ihren Wettkampf ungestört turnen zu können!

ZUGANGSBERECHTIGUNG:

Zugangsberechtigt zur Wettkampfhalle sind die teilnehmenden Kinder, Mitglieder des ASKÖ Landesverband WAT Vorstandes, die SPOKI Wettkampfleitung und von dieser genannte MitarbeiterInnen, die KampfrichterInnen, die Gruppenverantwortlichen, die Riegenverantwortlichen VorturnerInnen und die von der Wettkampfleitung festgelegten Personen (Fotografen).

Die Wettkampfleitung ist berechtigt, alle Personen, die ihren Anordnungen nicht Folge leisten, aus der Wettkampfhalle zu weisen.

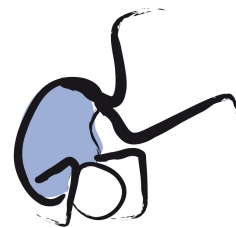
WETTKAMPFLEITUNG:

Uli Loidolt (Leitung Sporting Kids, ASKÖ WAT) ulrike.loidolt@chello.at

Elisabeth Prager (Leitung Stellv. Sporting Kids, ASKÖ WAT) e.prager@gmx.at

Christopher Benge (Leitung IT und Verrechnung) c.benge@gmx.at





BALKEN

Alle Übungen müssen fließend geturnt werden, dies wird in die Wertung miteinberechnet.

Mit dem Anstieg der Übungsnummer steigt auch die Schwierigkeit der Übung, auch dies wird in der Wertung berücksichtigt.

Sprünge müssen mind. 15cm hoch gesprungen werden, sonst wird dieses gymnastische Element nicht gewertet.

Halteelemente müssen mind. 3sec. gehalten werden

Jeder Abstieg = ½ Punkt Abzug

Für die Entfernung des Sprungbrettes ist die/ der Riegenverantwortliche zuständig.

Nr. 1 Langbank

- ✓ 1 Banklänge vorwärts gehen
- ✓ 1 Banklänge rückwärts gehen
- ✓ 1 Banklänge laufen
- ✓ Absprung am Bankende, Schlusstand

Nr. 2 Langbank

- ✓ Aus dem Seitstand aufhocken
- ✓ 1/4 Drehung, aufrichten - Hochhalte
- ✓ 1 Banklänge gehen mit einem Armkreis rechts und einen Armkreis links
- ✓ 1/2 Drehung, 2-3 Schritte vorwärts mit Vorschere gewinkelt (Pferdchensprung)
- ✓ Schritte bis zum Bankende, Spreizabsprung

Nr. 3 Langbank

Seitstand am Ende der Bank:

- ✓ Einbeinig aufsteigen mit 1/4 Drehung Schwungbein darf erst nach Abschluss der Drehung vor das Standbein aufgestellt werden
- ✓ 1 Banklänge gehen dabei rechtes Bein und linken Arm vorspreizen, dann gegengleich
- ✓ 1/2 Drehung, 2-3 Schritte vorwärts mit Vorscheren gewinkelt (Pferdchensprung) - mit Innengegenseitschwung (nach oben) in die Seithalte
- ✓ 2-3 Schritte vorwärts, Rückspreizen in die Standwaage vorlings - Seithalte
- ✓ 1/2 Drehung im Hockstand, Aufrichten
- ✓ 2-3 Schritte - vorspreizen und Ausfallschritt rechts oder links
- ✓ 1/4 Drehung in den Seitstand, Grätschsprung

Nr. 4 Balken 80 cm

- ✓ Seitstand: Anlauf und beidbeiniger Absprung in den Stütz vorlings
- ✓ Drehspreizen rechts mit 1/4 Drehung links und über den Quergrätsch- in den Spitzwinkelsitz (mit gestreckten Beinen), oder umgekehrt
- ✓ über den Hockstand rechts vorgespreizt Aufrichten in den Sohlenstand, oder umgekehrt
- ✓ Schritt - rechtes Bein und linken Arm vorspreizen, Schritt und gegengleich
- ✓ Hochhalte, ein Dreitritt mit beidarmigem Schwung re. od. li., Hochhalte
- ✓ 1/2 Drehung im Hockstand – Arme führen über die Vor- in die Seithalte
- ✓ 2-3 Schritte vorwärts mit vorscheren gewinkelt (Pferdchensprung)
- ✓ Schritt Strecksprung, Schritt mit 1/2 Drehung im Ballenstand
- ✓ 2-3 Schritte vorwärts, Vorspreizen in den Ausfallschritt
- ✓ vorgreifen und senken in die Kniestandwaage
- ✓ gestrecktes Bein vorstellen und aufrichten mit 1/4 Drehung
- ✓ Grätschrittsprung (Grätschwinkelsprung)

Nr. 5 Balken 80 cm

- ✓ Seitstand: beidbeiniger Absprung und Aufhocken in den Hockseitstützballenstand
- ✓ aufrichten mit 1/4 Drehung
- ✓ Hochhalte, 2 Dreitritte mit Gegen-Armkreis
- ✓ 1/2 Drehung im Hockquergrätschballenstand - führen in die Seithalte
- ✓ Aufrichten mit Strecksprung, Schritte vorwärts
- ✓ Sohlenstand - rückgespreizt - Hochhalte (Arabesque)

- ✓ Wechselschrittsprung, Schritt vorwärts und Quergrätschsprung vorwärts (Schrittsprung)
- ✓ 1/2 Drehung im Ballenstand, Schritt seitspreizen mit Fassen eines Beines (Halte)
- ✓ Schritt und Sprung vorwärts mit Vorscheren (Scherensprung)
- ✓ Schritt vorwärts, vorspreizen und Ausfallschritt - Schräghochhalte
- ✓ Aufrichten mit 1/2 Drehung - Schwungbein vor das Standbein stellen
- ✓ Schritt vorwärts und rückspreizen in die Standwaage
- ✓ Vorgreifen, Schwung holen und Wendeabschwung - über den flüchtigen Handstand

Nr. 6 Balken 110 cm (Sprungbrett erlaubt)

Aus dem Quer- oder Schrägstand vorlings:

- ✓ Kurzer Anlauf, Absprung mit rechtem Bein und Stütz linker Hand, oder umgekehrt
- ✓ über den Hockstütz links, vorgesprenzt, Aufrichten mit Körperwelle (mit gleichzeitigem beidarmigen Armkreis rückwärts, die Welle muss klar am Rumpf erkennbar sein)
- ✓ 1/2 Drehung, Schritt – Quergrätschsprung vorwärts (Schrittsprung)
- ✓ Schritt und Sprung vorwärts mit Vorscheren (Scherensprung)
- ✓ Schritt, Spreizschluss-Sprung links vorwärts in den Hockquergrätschballenstand rechts vorne
- ✓ 1/2 Drehung – Arme über die Vor- Hoch- in die Seithalte, Aufrichten mit Strecksprung mit Beinwechsel
- ✓ 2-3 Schritte, Vorspreizen und Ausfallschritt, senken in die Rückenlage
- ✓ Hochheben der gestreckten Beine in die Senkrechte, mit Schwung aufrichten in den Hockstand
- ✓ Schritt vorwärts mit Vorscheren gewinkelt (Pferdchensprung)
- ✓ Schritt und einbeinige 1/2 Drehung
- ✓ 1 Wechselschrittsprung, 1 Dreitritt mit gegengleichen Armkreis
- ✓ Handstützüberschlag seitwärts, Landung mit geschlossenen Beinen (Radabgang)

Nr. 7 Balken 110 cm (Sprungbrett erlaubt)

Kür - Übung mit Pflichtteilen

- ✓ 3 Längen
- ✓ Anlauf - Aufgrätschen
- ✓ Schluss-Stand - rückspreizen - Hochhalte (Arabesque),
- ✓ Rolle vorwärts
- ✓ 1 Länge mit 3 verschiedenen Sprüngen
- ✓ 2-3 Schritte mit Mühlkreis der Arme und gleichzeitig rückspreizen in die Standwaage
- ✓ Abgang: Handstützüberschlag vorwärts, oder Salto vorwärts/rückwärts
- ✓ Harmonische Abfolge der Bewegungen



BARREN

Knaben bis 8 Jahre, können als Alternative auch auf der Langbank turnen (gilt für die Übungen Nr. 1, 2 und Nr.3)

Übungen aus dem Innenquerstand

Alle Übungen müssen fließend geturnt werden, dies wird in die Wertung miteinberechnet.

Mit dem Anstieg der Übungsnummer steigt auch die Schwierigkeit der Übung, auch dies wird in der Wertung berücksichtigt.

Nr. 2 schulterhoch

- ✓ Vorgeifen, Sprung in den Stütz
- ✓ Vorschwingen in den Außenquersitz
- ✓ Niedersprung mit 1/4 Drehung in den Außenseitstand vorlings

Nr. 3 schulterhoch

- ✓ Vorgeifen, Sprung in den Stütz
- ✓ Zwischenschwung, Vorschwung in den Außenquersitz
- ✓ Zwischenschwung, Kehre

Nr. 4 schulterhoch

- ✓ Vorgeifen, Sprung in den Stütz
- ✓ Zwischenschwung, Vorschwingen in den Grätschsitz
- ✓ Vorgeifen, Einschwingen
- ✓ Vorschwingen, Wende

Nr. 5 schulterhoch

- ✓ Vorgeifen, Sprung in den Stütz
- ✓ Zwischenschwung, Vorschwingen in den Grätschsitz
- ✓ Rolle vorwärts in den Grätschsitz
- ✓ Einschwingen, Wende

Nr. 6 kopfhoch

- ✓ Stemmaufschwung vorwärts (Schwungstemme), in den Grätschsitz vor den Händen
- ✓ vorgreifen, Oberarmstand
- ✓ Abrollen in den Grätschsitz
- ✓ Einschwingen, Zwischenschwung, Hohe Wende

Nr. 7 kopfhochKür-Übung mit Pflichtteilen

- ✓ Oberarmkippe
- ✓ Oberarmstand
- ✓ Schwungstemme rückwärts
- ✓ Dreh-Hocke (Kreishocke)



BODEN

Alle Übungen müssen fließend geturnt werden, dies wird in die Wertung miteinberechnet.

Mit dem Anstieg der Übungsnummer steigt auch die Schwierigkeit der Übung, auch dies wird in der Wertung berücksichtigt.

Sprünge müssen mind. 20cm hoch gesprungen werden, sonst wird dieses gymnastische Element nicht gewertet.

Halteelemente müssen mind. 3sec. gehalten werden

Mit dem Anstieg der Übungsnummer steigt auch die Schwierigkeit der Übung, auch dies wird in der Wertung berücksichtigt.

Nr. 1

Grundstellung: Schlusstand – Arme in Tiefhalte

- ✓ Bankstellung
- ✓ Kniestandwaage (halten)
- ✓ Fersensitz aufrichten in den Kniestand
- ✓ Aufstehen ohne zu Hilfenahme der Arme
- ✓ Strecksprung

Nr. 2

Grundstellung: Schlusstand – Arme in Tiefhalte

- ✓ Rolle vorwärts, Schritt mit 1/2 Drehung
- ✓ Zurückrollen in den Nackenstand (Kerze) halten (ohne Armstütz)
- ✓ Aufrichten zum Schlusstand, Tiefhalte

Nr. 3

Grundstellung: Schlusstand – Arme in Tiefhalte

- ✓ 3 Schritte Schrittsprung
- ✓ Rolle vorwärts, Strecksprung - Hochhalte
- ✓ Rolle rückwärts in die Kniestandwaage
- ✓ Aufrichten zum Schluss-Stand. (Bein gehockt zu den Händen vorziehen)

Nr. 4

Grundstellung: Schlusstand – Arme in Tiefhalte

- ✓ 3 Schritte Sprungrolle
- ✓ Schritt vorwärts mit Vorscheren gewinkelt (Pferdchensprung)
- ✓ Schritt - rückspreizen in die Standwaage vorlings, Schlusstand
- ✓ Rolle rückwärts zum Grätschstütz, Sprung zum Hockstützstand
- ✓ Strecksprung mit 1/2 Drehung - Hochhalte
- ✓ 3 Schritte Schrittsprung, Schlusstand – Hochhalte

Nr. 5

Grundstellung: Schlusstand – Arme in Hochhalte

- ✓ Rolle rückwärts in den Grätschstütz und Grätschrolle rückwärts in den Hockstand,
- ✓ Schritt rechts vorwärts, links vorspreizen mit 1/2 Rechtshebewendung - Führen in die Hochhalte (Wendesprung),
- ✓ Handstütz-Überschlag seitwärts rechts oder links (Rad),
- ✓ 1/4 Drehung, Sprungrolle, Strecksprung mit 1/2 Drehung,
- ✓ Schritt - rückspreizen in die Standwaage, abrollen ohne aufsetzen der Hände,
- ✓ Schritt vorwärts mit Vorscheren gewinkelt (Pferdchensprung),
- ✓ Schritt und Sprung vorwärts mit Vorscheren (Schersprung), Schlusstand - Tiefhalte.

Nr. 6

Grundstellung: Schlusstand – Arme in Tiefhalte

- ✓ Anlauf - Sprungrolle,
- ✓ Handstützüberschlag seitwärts rechts und links (Rad),
- ✓ 1/4 Drehung in die Bewegungsrichtung, Handstand (halten) abrollen,
- ✓ Schritt rechts vorwärts, links vorspreizen mit 1/2 Rechtshebewendung - Führen in die Seithalte (Wendesprung),
- ✓ Schritt vorwärts mit Vorscheren gewinkelt (Pferdchensprung),
- ✓ Schritt und Sprung vorwärts mit Vorscheren (Schersprung),
- ✓ Schritt vorwärts, Rückspreizen in die Standwaage - Führen über die Tief- Seit- in die Vorhalte,
- ✓ 1/2 Drehung (Bein bleibt oben)
- ✓ Anlauf, Auftakthopser und Handstütz-Überschlag seitwärts mit 1/4 Drehung (Rondat).
- ✓ Schlusstand- Tiefhalte

Nr. 7

Kürübung mit Pflichtteilen:

- ✓ 3 Längen
- ✓ eine Sprungserie – 3-5 verschiedene Sprünge
- ✓ Handstützüberschlag seitwärts rechts und links (Rad) eines muss einarmig sein
- ✓ Rolle rückwärts über den Handstand
- ✓ Standwaage mit $\frac{1}{2}$ Drehung
- ✓ Rondat – Rondat, oder Rondat – Handstand mit $\frac{1}{2}$ Drehung, abrollen – Handstützüberschlag seitwärts (Rad), beide Verbindungen müssen ohne Pause flüssig geturnt werden



RECK

Mit dem Anstieg der Übungsnummer steigt auch die Schwierigkeit der Übung, auch dies wird in der Wertung berücksichtigt.

Die Riegenführer sind für die richtige Einstellung der Höhe mittels Matten, sowie der Absicherung durch diese verantwortlich.

Nr. 1 Brust bis Schulterhöhe

Ristgriff, Hockstand

- ✓ Abheben der Beine
- ✓ Beide Füße berühren die Reckstange
- ✓ Hockstand
- ✓ Schlusstand vorlings

Nr. 2 Brust- bis Schulterhöhe

- ✓ Sprung in den Stütz - Spannen
- ✓ Niedersprung in den Stand vorlings
- ✓ Ristgriff, Hockstand, Überdrehen in den Sturzhang rückwärts und vorwärts in den Stand vorlings

Nr. 3 Brust- bis Schulterhöhe

- ✓ Sprung in den Stütz vorlings
- ✓ Vorspreizen links oder rechts, Nachspreizen rechts oder links, Sitzwellabgang
- ✓ 1/2 Drehung, Ristgriff, Unterschwing in den Stand

Nr. 4 mind. Schulterhöhe

- ✓ Hüft-Aufschwung rückwärts in den Stütz vorlings (einbeiniger Absprung),
- ✓ Vorspreizen links oder rechts,
- ✓ ½ Drehung mit lösen der Hände (Arme –Seithalte) im Spreizsitz,
- ✓ Rückspreizen, Hüftabzug in den Stand vorlings,
- ✓ Unterschwing in den Stand

Nr. 5 mind. Schulterhöhe

- ✓ Hüft-Aufschwung rückwärts in den Stütz vorlings
- ✓ Vorspreizen links oder rechts, Spreiz-Umschwung vorwärts
- ✓ 1/2 Drehung im Spreizsitz, Rückspreizen
- ✓ Rückschwung und Niedersprung
- ✓ Unterschwingung in den Stand

Nr. 6 mind. Schulterhöhe

- ✓ Hüft-Aufschwung rückwärts in den Stütz vorlings
- ✓ Rückschwung, Vorhocken links oder rechts
- ✓ Spreizumschwung vorwärts
- ✓ 1/2 Drehung im Spreizsitz, Rückspreizen
- ✓ Rückschwung, Hüft-Umschwung rückwärts
- ✓ Unterschwingung in den Stand rücklings

Nr. 7 mind. SchulterhöheKürübung mit Pflichtteilen:

- ✓ Vorlaufkippe
- ✓ Vorhocken links oder rechts
- ✓ zwei Elemente nach Wahl
- ✓ Aufgrätschen und Unterschwingung in den Stand
- ✓ Spreizen ist kein Übungsteil



SPRUNG

Angegebene Kastenteile: 4 Teile = 65 cm = Mindesthöhe
 5 Teile = 80 cm = Mindesthöhe
 6 Teile = 95 cm = Mindesthöhe
 Mindesthöhe kann erhöht werden!

Mit dem Anstieg der Übungsnummer steigt auch die Schwierigkeit der Übung, auch dies wird in der Wertung berücksichtigt.

Die beiden Flugphasen müssen erkennbar sein.

Nr. 1 Kasten quer 4 Teile

- ✓ Schlussstand am Sprungbrett
- ✓ 2-mal federn beim 3. Mal abspringen und aufknieen
- ✓ Aufrichten am Kasten
- ✓ Strecksprung

Nr. 2 Kasten quer 4 Teile

- ✓ Aufhocken
- ✓ Strecksprung

Nr. 3 Kasten quer 4 Teile

- ✓ Dreh-Sprunghocke (Hockwende)

Nr. 4 Kasten quer 5 Teile

- ✓ Sprunghocke

Nr. 5 Kasten quer 5 Teile

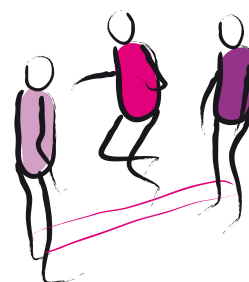
- ✓ Sprunggrätsche

Nr. 6 Kasten lang 6 Teile

- ✓ Sprunggrätsche, angehechtet

Nr. 7 Kasten quer oder lang 6 Teile

- ✓ Handstütz-Sprungüberschlag oder Aufhocken - Salto vorwärts (Kasten lang) Abgang



TEAMCHALLENGE

Bei dieser Station ist die Aktivität aller Kinder einer Riege gemeinsam gefragt. Der Schwerpunkt liegt hier auf den motorischen Grundfähigkeiten der Kinder:

- ✓ Gehen, laufen, springen
- ✓ Werfen , fangen
- ✓ Gleichgewicht
- ✓ Kraft, Ausdauer

Bei dieser Station werden die Punkte anders gerechnet. Die beste Mannschaft eines Wettkampfes bekommt die meisten Punkte, die Schwächste, die wenigsten.