



Vielseitigkeitswettbewerb

Gerätturnen

für Schule und Verein

■ Mannschaften

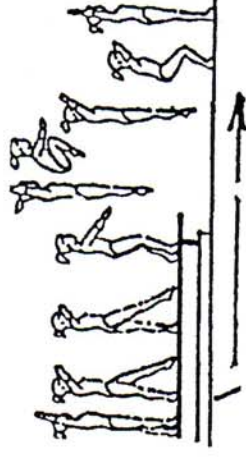
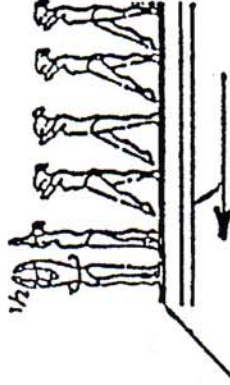
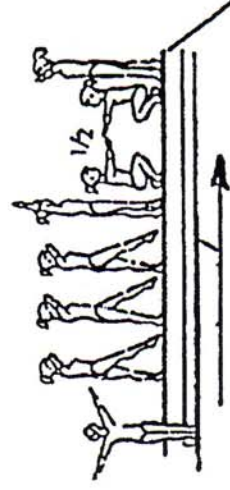
- Eine Mannschaft besteht aus 4 Jungen und 4 Mädchen
- An den Gerätebahnen 1 - 3 und den Sonderprüfungen **müssen** alle Mannschaftsmitglieder starten
(Ausnahme: Stangenklettern und Sprintumkehrstaffel → 6 Teilnehmer)
- Für das Mannschaftsergebnis zählen die jeweils 6 besten Wertungen

Achtung hier gilt die Änderung: Auch bei den Sonderprüfungen (Barrengasse und Staffel) gehen alle 8 Kinder an den Start.

Gerätebahn 2: Turnbank - Sprung

Beschreibung

Balken = umgedrehte Turnbank: Beliebiger Angang aus dem Seitverhalten in Stirnseitennähe der umgedrehten Bank: Gehen vorwärts im Ballenstand bis zur Bankmitte, Senken in den Hockstand, 1/2 Drehung im Hockstand; Aufrichten und 2 - 3 Schritte vorwärts im Ballenstand mit Beistellen des hinteren Fußes; 1/2 Drehung im Ballenstand, Weitergehen im Ballenstand bis zum Bankende und Streck sprung mit Anhocken in den Stand.



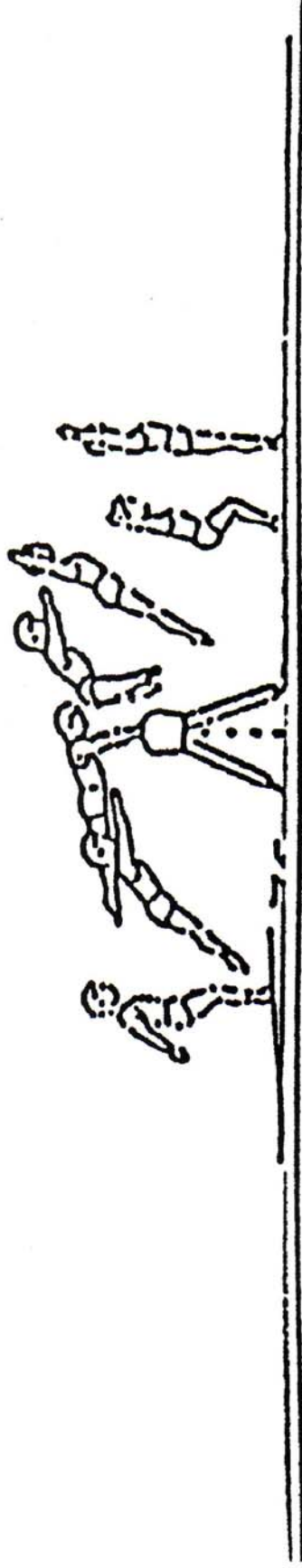
Bewertungstabellen nach vereinfachten Bewertungskriterien:

Ausführung	sehr gut	gut	befriedigend	ausreichend	mangelhaft
	bis 5 Punkte	bis 4 Punkte	bis 3 Punkte	bis 2 Punkte	bis 1 Punkt

Gerätebahn 2: Turnbank - Sprung

Beschreibung

Sprung: Sprunggrätsche



Bock: 1,00 m

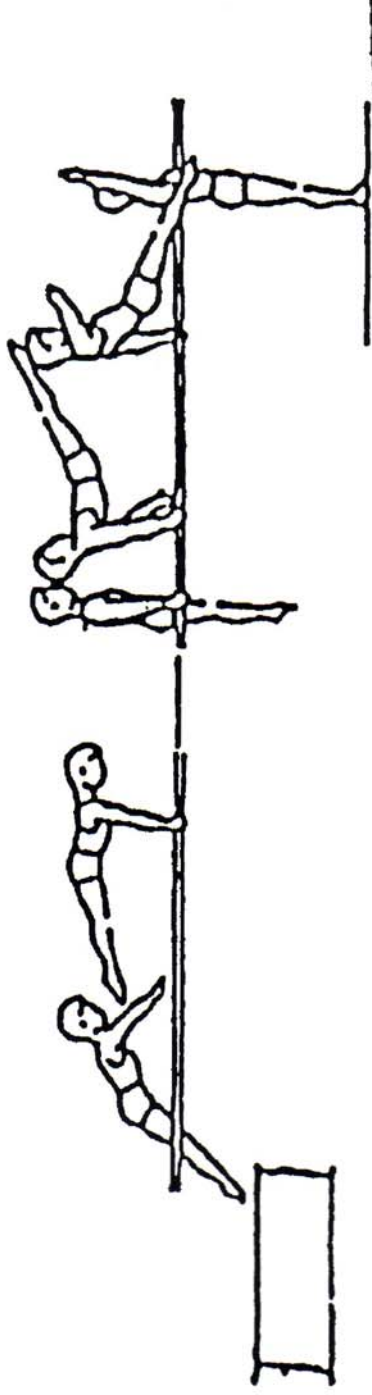
Bewertungstabellen nach vereinfachten Bewertungskriterien:

Ausführung	sehr gut	gut	befriedigend	ausreichend	mangelhaft
	bis 5 Punkte	bis 4 Punkte	bis 3 Punkte	bis 2 Punkte	bis 1 Punkt

Gerätebahn 3: Barren - Hockwenden

Beschreibung

Barren - brusthoch: Aus dem Querstand auf einem kleinen Kasten: Absprung und Kehre links oder rechts. Die Übung ist von den Jungen und Mädchen in rascher Folge („im Strom“) zu turnen.



Bewertungstabellen nach vereinfachten Bewertungskriterien:

Ausführung	sehr gut	gut	befriedigend	ausreichend	mangelhaft
	bis 5 Punkte	bis 4 Punkte	bis 3 Punkte	bis 2 Punkte	bis 1 Punkt

Gerätebahn 3: Barren - Hockwenden

Beschreibung

Bank: Fortlaufende Hockwenden („Schattenhockwenden“) mit Zwischenfedern
8 Hockwenden an zwei Bänken



Bewertungstabellen nach vereinfachten Bewertungskriterien:

Ausführung	sehr gut	gut	befriedigend	ausreichend	mangelhaft
	bis 5 Punkte	bis 4 Punkte	bis 3 Punkte	bis 2 Punkte	bis 1 Punkt

Bewertung Sonderprüfung: Stützen durch die Barrengasse

Ausgangsposition:

Stehen auf einem Würfelkasten in der Barrengasse mit dem Griff der Hände an den Markierungsklebebändern. (Die Klebebänder sind an den Holmen auf Höhe der Barrenpfosten → eher bisschen weiter drinnen angebracht)



Ausgangsposition



Schüler in Bewegung durch die Gasse

Endposition:

Beide Hände berühren die Markierungsklebebänder am Ende der Barrengasse. Der Schüler befindet sich dabei noch im Stütz.

Bewertung:

Alle Kinder dürfen starten und werden gestoppt. Addiert werden die Zeiten **der 6 besten Mannschaftsmitglieder**.

Bei Nichterreichen der Markierung werden für den jeweiligen Schüler 40 Sekunden angerechnet.

Bei Berührung des Bodens werden 20 Sekunden zur jeweiligen Zeit addiert.

■ Weitere Sonderprüfungen

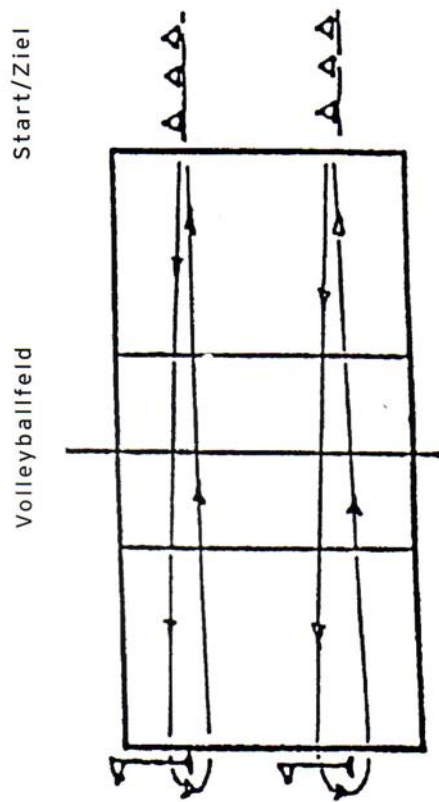
Staffellauf

Sprint-Umkehrstaffel mit Übergabe eines Tennisringes. Es starten 6 Schüler/innen pro Mannschaft

Sprint-Umkehrstaffel

Start- und Wendemarken sind die Grundlinien eines Volleyballfeldes oder einer anderen entsprechenden Spielfeldmarkierung mit einer Laufstrecke von 2 x 18 m. Der Sprintstart erfolgt aus dem Hochstart neben einer Markierungsstange/einem Markierungskegel.

Bewertung: Gesamtlaufzeit



Achtung hier gilt die Änderung: Auch bei den Sonderprüfungen (Barrengasse und Staffel) gehen alle 8 Kinder an den Start.