

Bezirksregierung
Arnsberg



WTB 
WESTFÄLISCHER TURNERBUND

Westfalen YoungStars

Turnwettbewerb
der Grundschulen
im Regierungsbezirk Arnsberg

Stand:
22.12.2017

Der Turnwettbewerb ist ein Mannschaftswettbewerb und besteht aus acht Übungen. Ein Team setzt sich jeweils aus sechs Jungen und sechs Mädchen zusammen, wobei immer fünf Teilnehmer je Geschlecht in jeder Disziplin an den Start gehen. Jede erbrachte Leistung trägt zum Endergebnis des Teams bei.

Erläuterung des Wettbewerbs

1. Klettern (Tae / Stangen)

Der Schüler / die Schülerin steht vor dem Tau / vor der Stange, die Hände sind auf dem Rücken. Auf Startkommando fassen die Hände an einer Markierung (1,5 m) das Tau / die Stange und die Füße werden an das Tau / die Stange geführt. Dann erfolgt das Klettern bis zu einer maximalen Markierung in Höhe von 3 Metern, ohne dass das Tau festgehalten wird.

Sicherheit: Matten unterlegen

Wertung: Ab 1,50 m werden weitere Markierungen im Abstand von jeweils 0,50 Metern angebracht. Bei Erreichen jeder Markierung gibt es 2 Punkte. Die Punkte der einzelnen Mannschaftsmitglieder werden addiert.

2. Standweitsprünge

Die Mannschaftsmitglieder springen jeweils drei fortlaufende Standweitsprünge mit beidbeinigem Absprung. Die Übergänge müssen flüssig sein; d.h. Zwischenpausen und / oder erneutes Schwungholen sind nicht erlaubt.

Wertung: Die jeweiligen Weiten der einzelnen Mannschaftsmitglieder werden addiert und in Punkte zum Mannschaftsergebnis umgerechnet: 1 Punkt für jeden angefangenen Meter (gemessen an der Hacke wird).

3. Synchronübung

Aufbau: zwei hintereinander gestellte Turnbänke, breite Seite oben

Je zwei Mannschaftsmitglieder (1 Mädchen und 1 Junge) turnen zusammen. Das vordere Kind turnt eine Hockwende. Dann folgen 6 synchrone Hockwenden beider Kinder.

Erläuterungen:

- Hockwende: Beidbeiniger Sprung mit geschlossenen Beinen
- Handhaltung: Hände greifen seitlich um die Bank
- Synchrone Hüpfen zwischen den Hockwenden sind erlaubt

Wertung: Bei synchroner Ausführung bekommt jedes Paar pro Hockwende 2 Punkte; bei nicht synchroner und/oder fehlerhafter Ausführung wird jeweils 1 Punkt abgezogen. Die Punkte der fünf Paare werden addiert.

4. Schräghandstand an der Wand

Der Schüler / die Schülerin hockt mit dem Rücken zur Wand und stützt mit den Händen in einer markierten Zone von 0,50 m bis 0,80 m von der Wand entfernt auf. Mit den Füßen die Wand hochlaufen, bis der Körper von den Händen bis zu den Füßen eine gespannte gerade Linie bildet. Diese Position 15 Sekunden regungslos halten (Stoppuhr).

Wertung: Bei gelungener Ausführung gibt es jeweils 6 Punkte; Abzug von 3 Punkten bei mangelnder Körperspannung (Hohlkreuzhaltung); 0 Punkte, wenn der Schräghandstand nicht 15 Sekunden gehalten werden kann. Die Punkte der einzelnen Mannschaftsmitglieder werden addiert.

5. Balancieren

Aufbau: umgedrehte Turnbank

Auf den Fußballen über die Bank gehen (1 Punkt), am Ende senken in den Hockstand (1 Punkt), eine halbe Längsachsendrehung im Hockstand (1 Punkt), aufrichten mit einer Vierteldrehung in den Seitstand (1 Punkt), bis zur Mitte seitwärts auf den Fußballen gehen (1 Punkt), Streck sprung mit Anhocken der Beine von der Bank zum Stand auf einer Matte (1 Punkt).

Wertung: Pro ausgeführtem Element 1 Punkt (max. 6 Punkte), bei Abstieg von der Bank jeweils 1 Punkt Abzug. Die Punkte der einzelnen Mannschaftsmitglieder werden addiert.

6. Bocksprung

Grätsche über einen Bock nach Anlauf und beidbeinigem Absprung von einem Sprungbrett (wahlweise 0,90 m oder 1,00 m hoch).

Sicherheit: Matten auslegen

Wertung: Bei gelungener Ausführung 6 Punkte; bei ungleichem Stützen der Hände, bei Berühren des Gerätes mit den Beinen, bei unsicherer Landung jeweils 1 Punkt Abzug; bei Sturz nach der Landung 3 Punkte Abzug; bei Sitzenbleiben auf dem Bock 0 Punkte. Die Punkte der einzelnen Mannschaftsmitglieder werden addiert.

7. Bodenturnen

Aus dem Stand Rolle vorwärts (2 Punkte), Streck sprung mit einer halben Drehung (2 Punkte), Rolle rückwärts in den Stand (2 Punkte).

Wertung: Pro ausgeführtem Element 2 Punkte; bei schiefer/schräger Rolle vorwärts und Handstütz beim Aufstehen, bei Korrektur der halben Drehung, bei schiefer/schräger Rolle rückwärts und bei Kniestand nach der Rolle rückwärts jeweils 1 Punkt Abzug. Die Punkte der einzelnen Mannschaftsmitglieder werden addiert.

8. Reck oder Barren mit einem Holm (ca. Brusthöhe)

(Sicherheitshinweis: Auf die beiden freien Eisenpfosten Markierungskegel stülpen.)

Sprung in den Stütz (2 Punkte), langsamer Felgabzug (halbe Rolle vorwärts) mit sanftem Aufsetzen der Füße (2 Punkte), Rolle vorwärts in den Stand (2 Punkte)

Wertung: Pro ausgeführtem Element 2 Punkte; bei „Hochwürgen“ in den Stütz, bei unkontrollierter Landung nach dem Felgabzug, bei schiefer/schräger Rolle vorwärts und Handstütz beim Aufstehen aus der Rolle jeweils 1 Punkt Abzug. Die Punkte der einzelnen Mannschaftsmitglieder werden addiert.

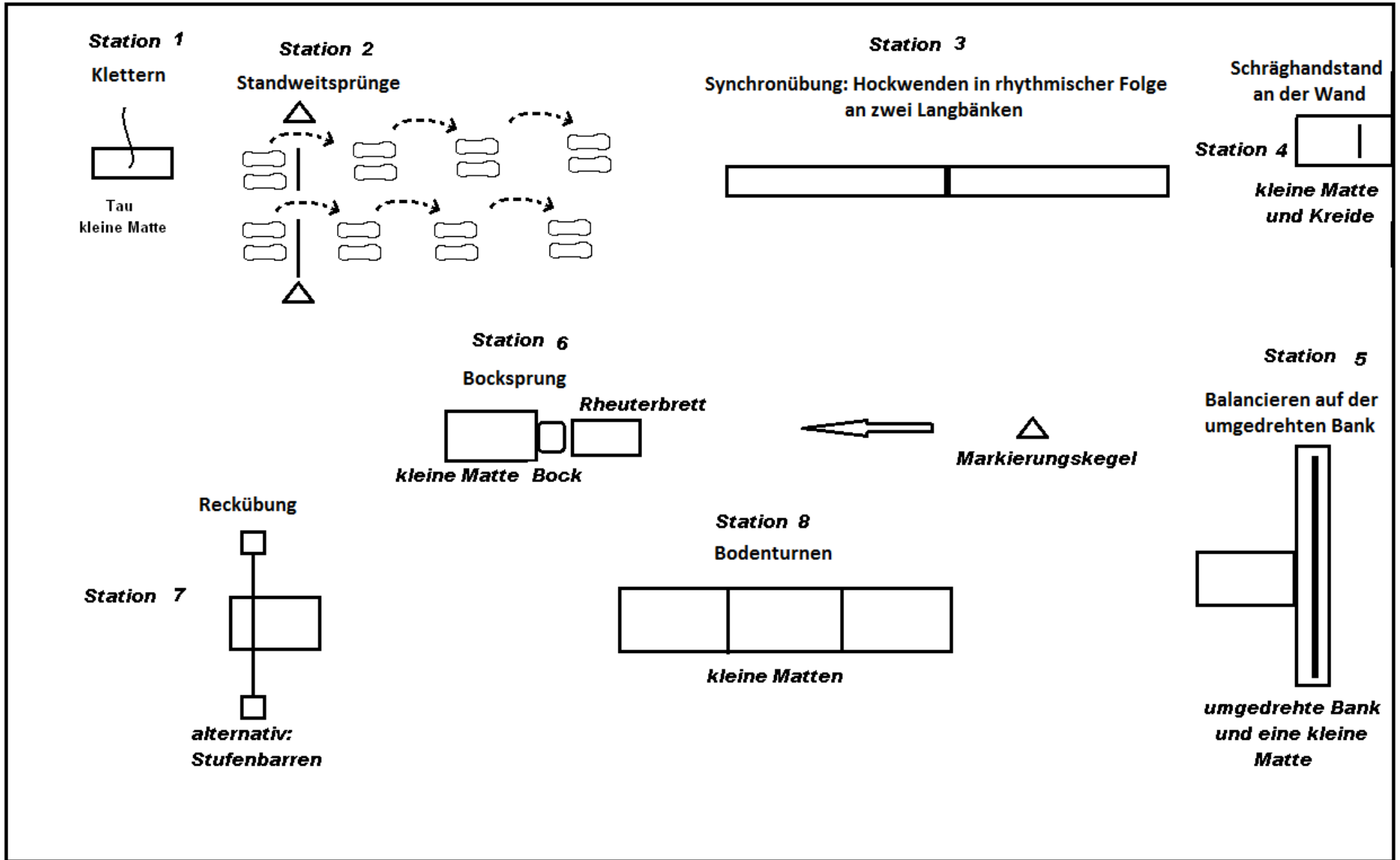
Wertung

Anhand der erzielten Punkte bei den einzelnen Übungen wird die Platzierung und damit der Gesamtsieger ermittelt.

Bei mehreren Turnwettbewerben im Kreis / in der kreisfreien Stadt entscheidet über die Kreis- oder Stadtmeisterschaft ebenfalls die Punktzahl.

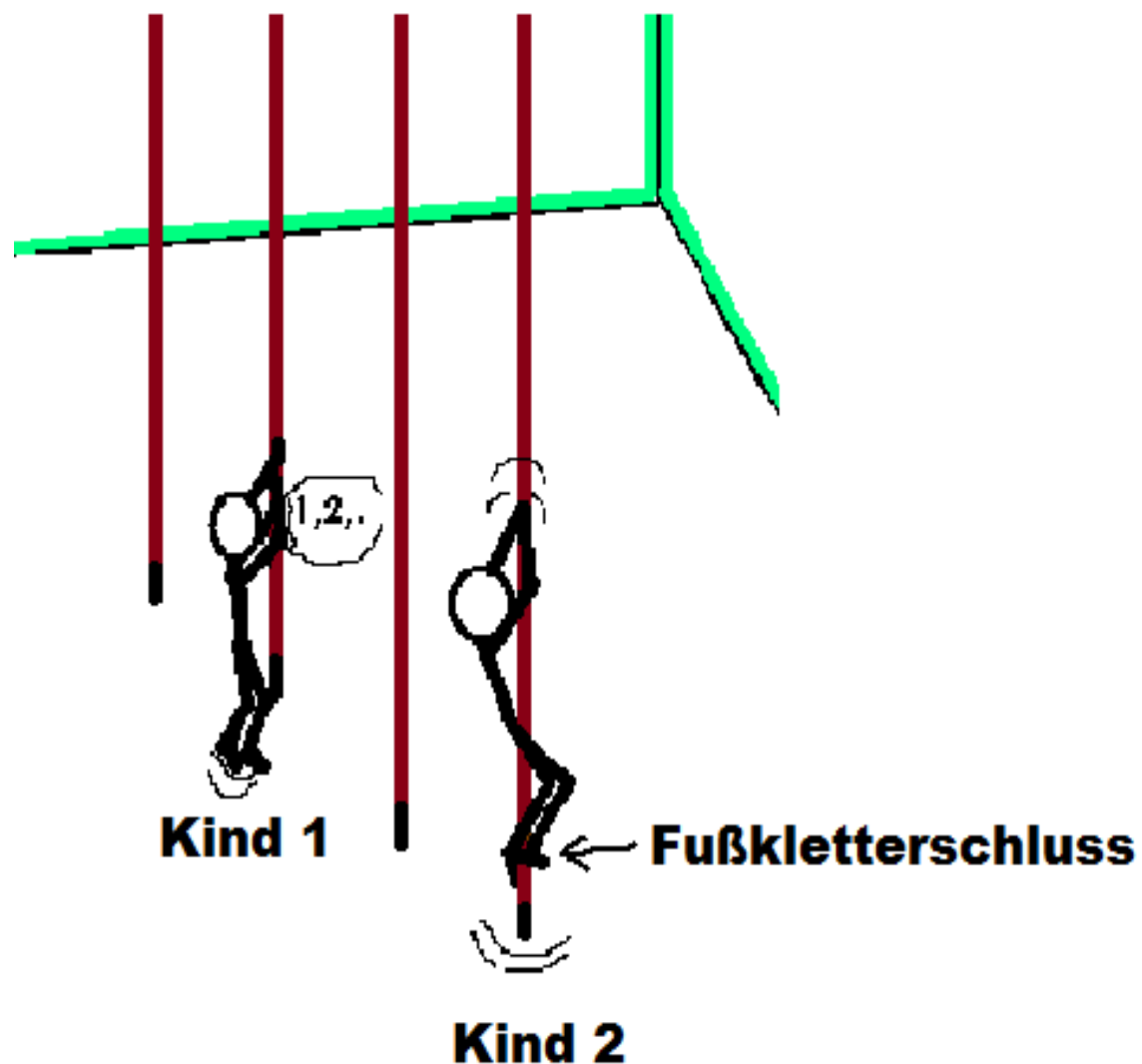
Erzielen mehrere Mannschaften dieselbe Punktzahl, entscheidet das Los über die Teilnahme am Finale der Westfalen YoungStars. Das Finale findet am **11. Juli 2018 in Dortmund** statt.

Aufbauvorschlag für den Turnwettkampf



Das ist ein Aufbauplan zum Üben für die Westfälischen Spiele. Es können alle 8 Elemente aufgebaut werden, müssen aber nicht. Der Aufbau ist abhängig vom Standort der feststehenden Geräte (Täue, Reck – falls das Reck nicht aufgebaut werden kann, kann auch ein stufig gestellter Barren genommen werden.) In diesem Bewegungsgelände können die Kinder fortlaufend üben. Zur Station 7 Bodenturnen gibt es keine Skizze.

Station 1



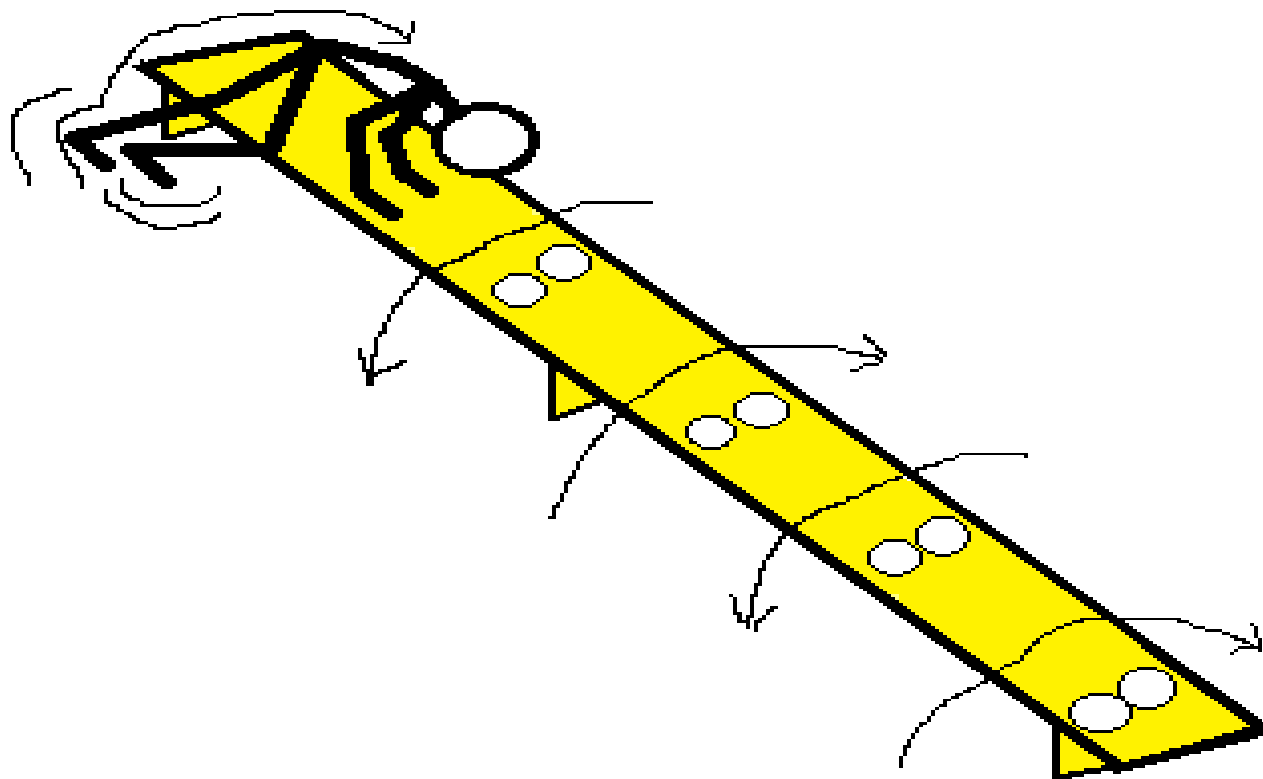
An diesem Aufbau können die Kinder zunächst üben am Tau zu **hängen** (z. B. sich über Kopfhöhe festhalten, die Füße leicht anziehen und bis fünf zählen **Kind 1**) oder schon das Tau mit dem **Fußkletterschluss** (ein Fuß drückt mit der Seite an das Tau und der andere Fuß drückt mit dem Spann dagegen **Kind 2**) aufwärts klettern.

Station 2



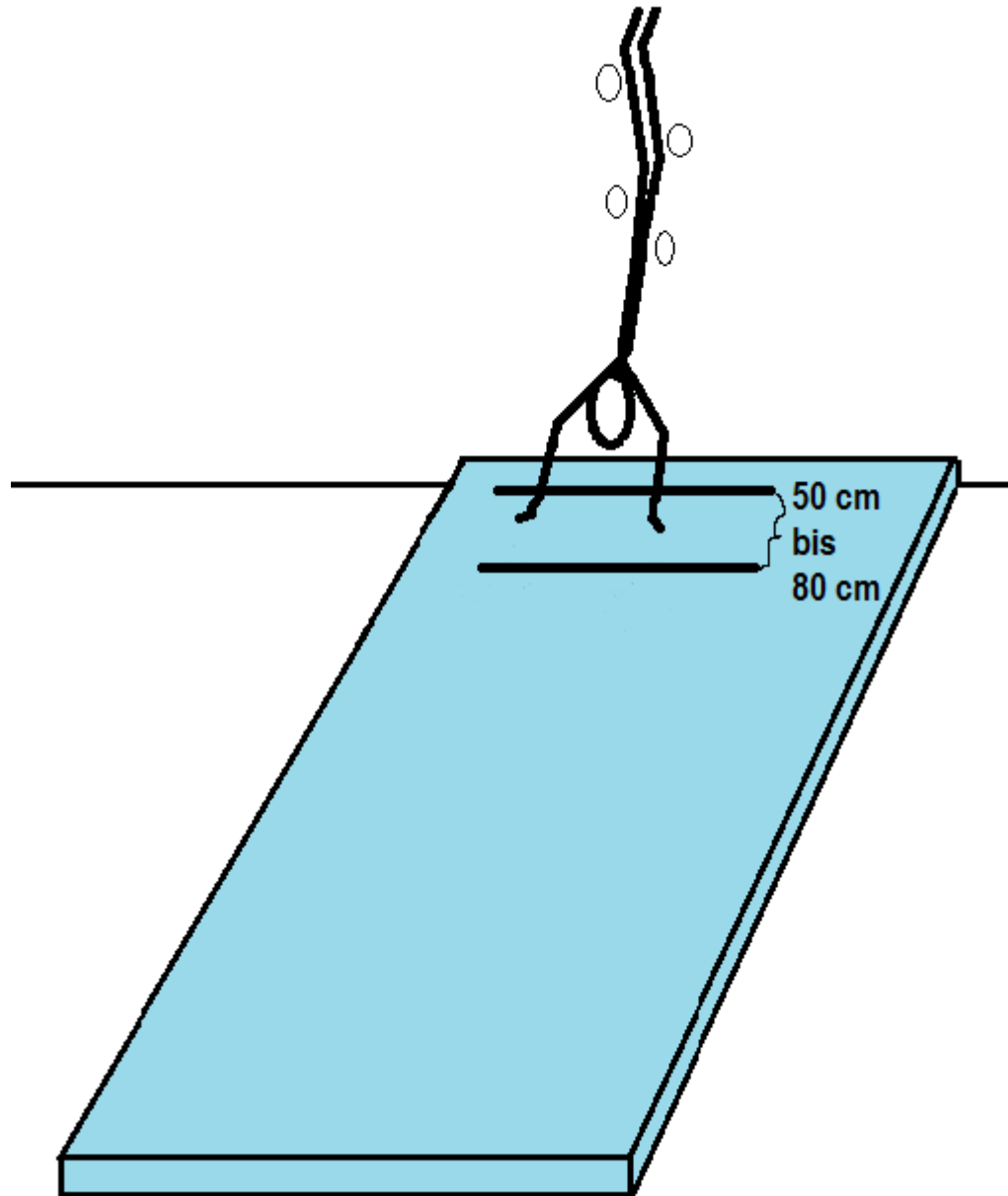
Um den Standweitsprung zu üben, wird entweder ein Maßband ausgelegt oder eine Skala mit Kreide auf den Hallenboden gezeichnet. Immer zwei Kinder arbeiten zusammen. Ein Kind springt fortlaufend drei Sprünge. Das zweite Kind geht mit und zeigt mit einem Gymnastikstab den Landepunkt (die hintere Hacke der Partnerin). Jetzt kann an der Skala/dem Maßband die Entfernung abgelesen werden.

Station 3



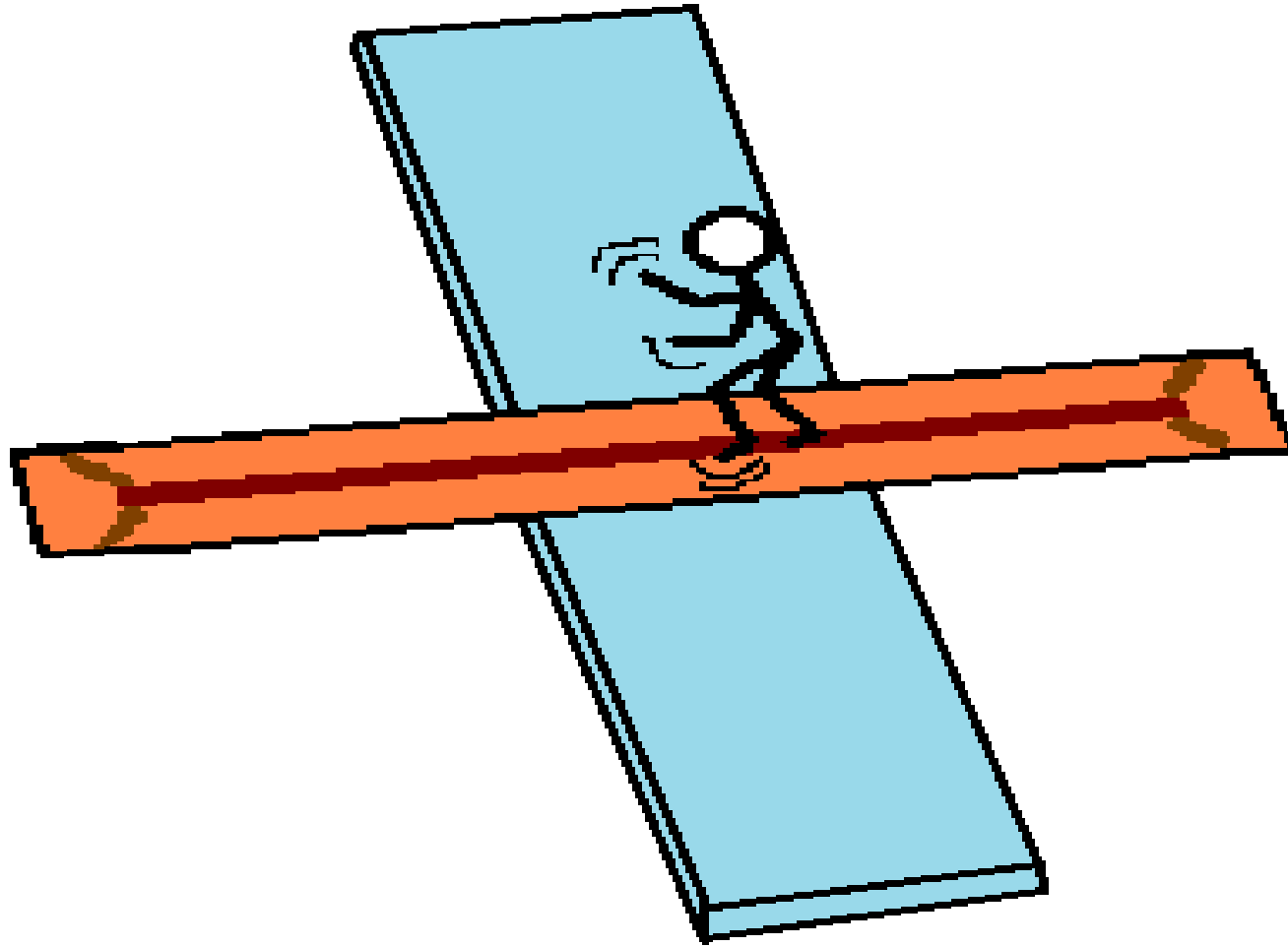
Um die Synchronübung vorbereiten zu können, müssen die Kinder an den Langbänken fortlaufende Hocksprünge durchführen können. Nach einem Sprung (Hockwende: Dabei stützen die Hände parallel auf die Bank, die Füße federn ab, die Beine hocken an, der Körper schwingt über die Bank und die Füße landen auf der anderen Bankseite.) greifen die Hände ein Stück weiter vor und der nächste Sprung folgt.

Station 4



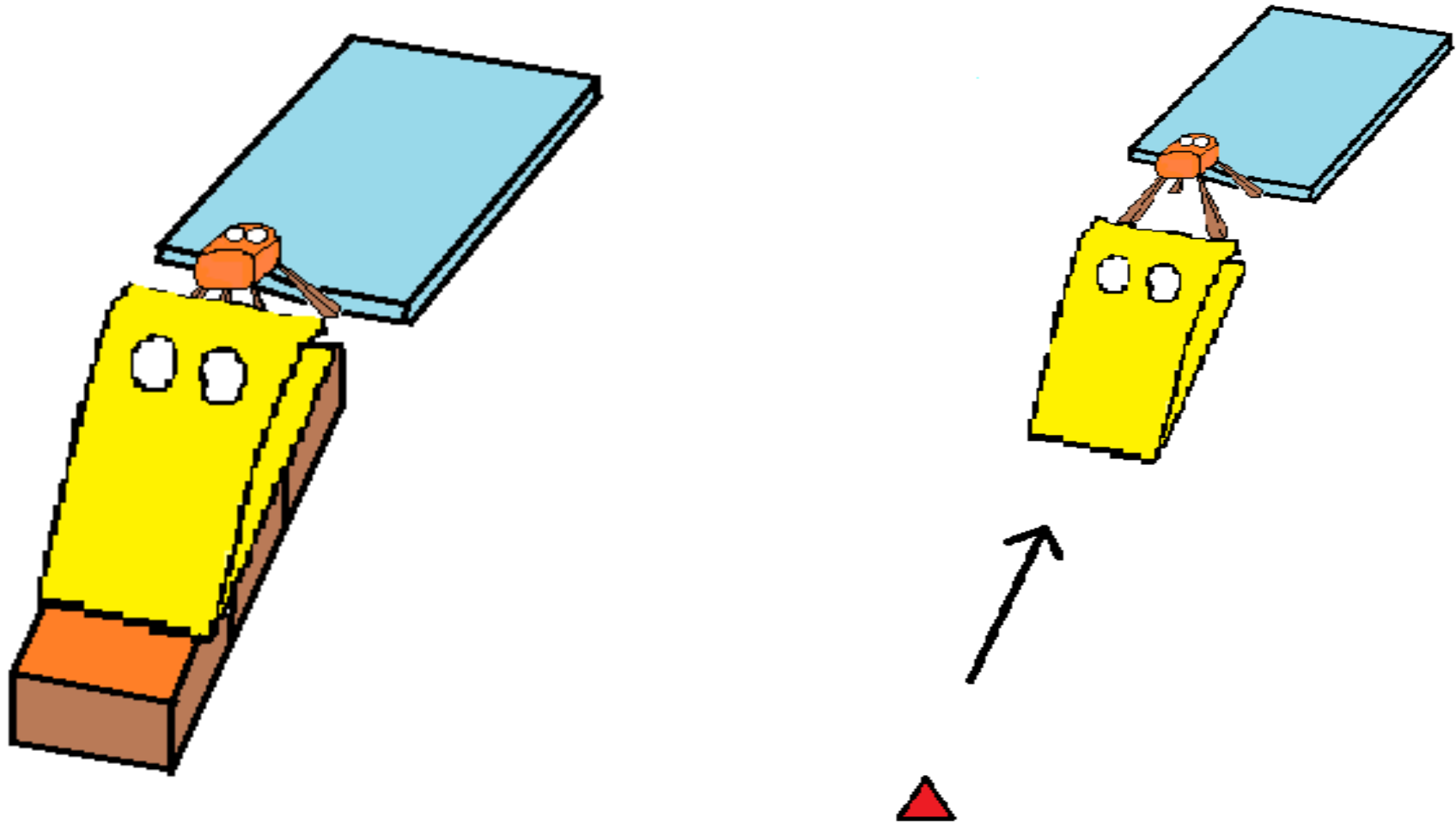
An diesem Aufbau sollen die Kinder mithilfe der Wand den Schräghandstand durchführen. Um in diesen Stand zu kommen, stützen sie, mit dem Rücken zur Wand, die Hände in der markierten Zone auf und laufen mit den Füßen die Wand hoch.

Station 5



Hier sollen die Kinder auf den Fußballen balancieren, Drehungen um die Körperlängsachse durchführen und am Ende auf die Matte abspringen.

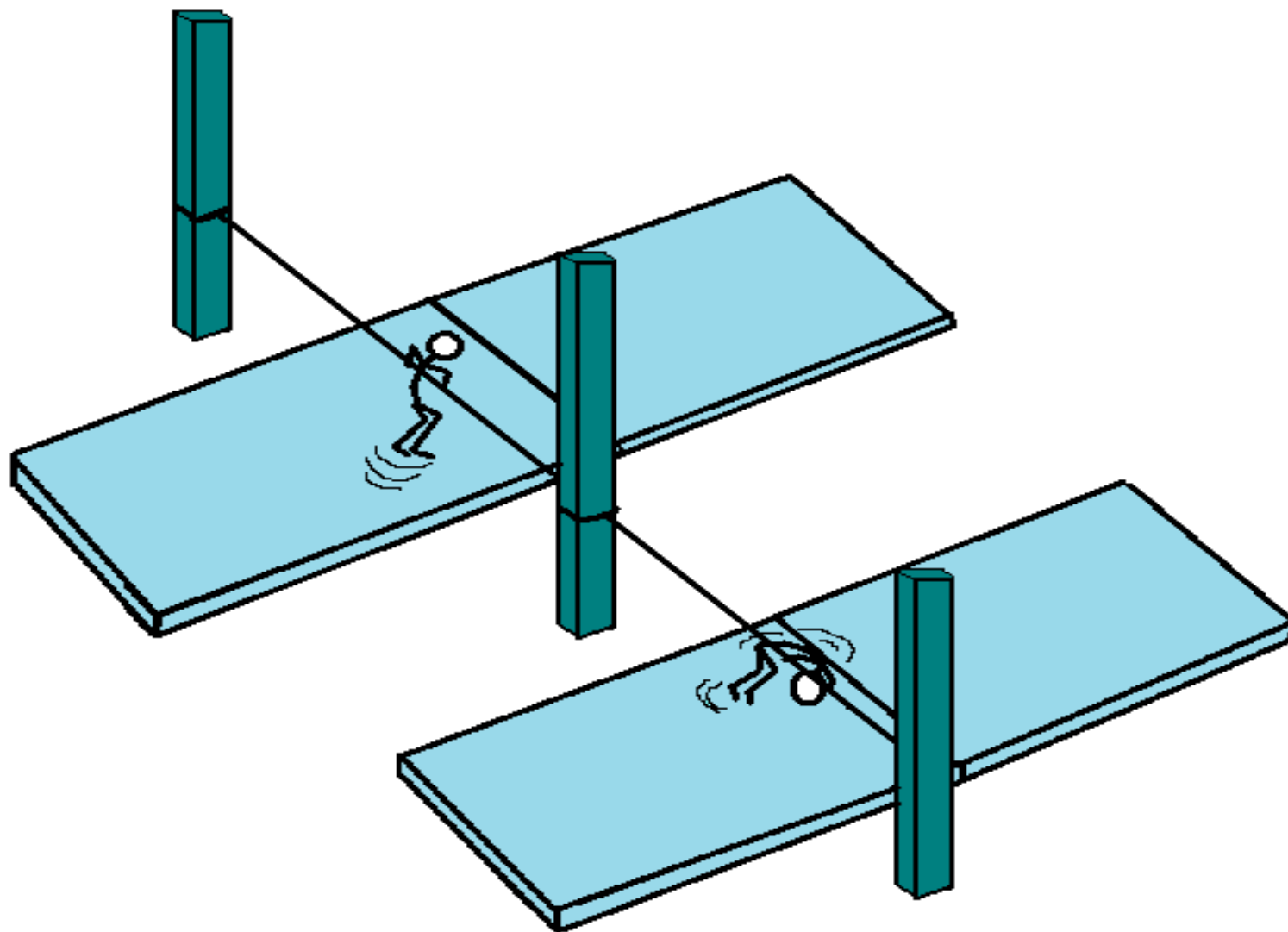
Station 6



Um den Bocksprung zu üben, werden vor den Bock drei kleine Kästen gestellt. Auf diesen liegt dann ein Reutherbrett. Jetzt stellt sich ein Kind vor den Bock in die zwei Kreise auf dem Reutherbrett, stützt sich auf dem Bock in die zwei Kreise (die werden alle mit Kreide aufgemalt), federt vom Brett ab, springt mit gegrätschten Beinen über den Bock und landet mit beiden Füßen auf der Matte. Später steht das Kind auf dem kleinen Kasten, macht einen Schritt auf das Brett, springt dann mit beiden Füßen auf dem Brett ab, stützt sich auf den Bock, grätscht und landet sicher auf beiden Füßen.

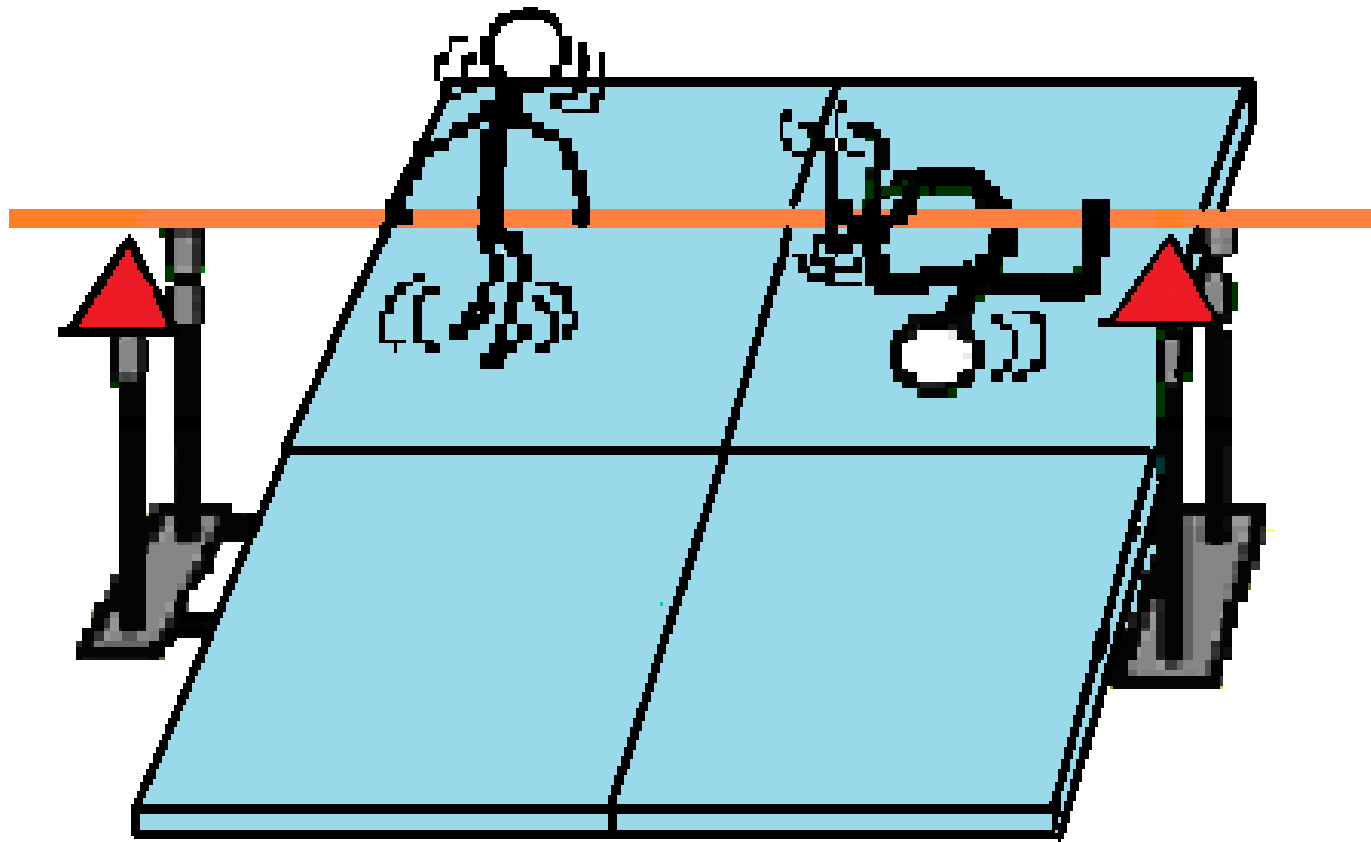
Kinder mit Bocksprungerfahrung können mithilfe des Anlaufes und Absprunges vom Reutherbrett den Bock mit gegrätschten Beinen überspringen. Auf der Matte sollte aber ein geübter Helfer, eine geübte Helferin stehen und sichern.

Station 8



Wenn das Reck problemlos aufgebaut werden kann, können die Kinder sehr gut die am Reck geforderten Übungen turnen. Das Kind links springt gerade in den Stütz. Das Kind rechts macht gerade eine halbe Rolle vorwärts um den Holm (Fulgabzug) und muss gleich den Schwung abfangen und sanft auf dem Boden aufsetzen, um dann vorwärts zu rollen.

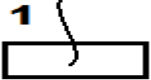


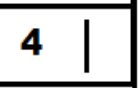
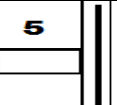
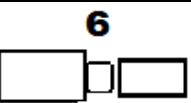
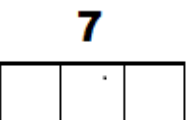
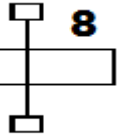
Station 8



An diesem Aufbau (stufig gestellter Barren) können die Kinder sehr gut die am Reck geforderten Übungen turnen. Das Kind links ist gerade in den Stütz gesprungen. Das Kind rechts macht gerade eine halbe Rolle vorwärts um den Holm (Felgabzug) und muss gleich den Schwung abfangen und sanft auf dem Boden aufsetzen, um dann vorwärts zu rollen.

Westfalen YoungStars – Mannschaftswettbewerb – Turnen

Name der Schule _____

Stationen	Kind 1	Kind 2	Kind 3	Kind 4	Kind 5	Kind 6	Kind 7	Kind 8	Kind 9	Kind 10	Gesamt Punkte
Klettern 1 	____ P. (max.6P.)										____ P. (max.60P.)
 2	____ P. (max.6P.)										____ P. (max.60P.)
3 	____ P. (max.6P.)	____ P.	____ P.	____ P.	____ P.	____ P.	____ P.	____ P.	____ P.	____ P.	____ P. (max.60P.)
4 	____ P. (max.6P.)										____ P. (max.60P.)
5 	____ P. (max.6P.)										____ P. (max.60P.)
6 	____ P. (max.6P.)										____ P. (max.60P.)
7 	____ P. (max.6P.)										____ P. (max.60P.)
8 	____ P. (max.6P.)										____ P. (max.60P.)

Beim Standweitsprung wird die Weite in Punkte umgerechnet: Pro angefangener Meter 1 Punkt, max. 6 P. pro Kind