

38. Schüler- und Jugendturnfest

Termin	30. November 2014
Ort	n.n
Ausrichter	n.n
Wettkampfleitung g Ansprechpartner	Simone Vogel Brunckstraße 69 67133 Maxdorf
Meldungen	Name, Jahrgang, Verein und WK-Nummer , bis 20. November 14 in der Formatvorlage an Simone Vogel Brunckstraße 69 67133 Maxdorf simone.vogel@turngau-rhein-limburg.de
Nachmeldungen	Spätere Meldungen können nicht berücksichtigt werden. Ergänzungen / Änderungen vor Ort möglich bis 9:10 Uhr
Auszeichnungen	Jeder Teilnehmer erhält eine Erinnerungsauszeichnung
Gebühren	3€ je Teilnehmer
Kampfrichter	Die Meldung eines Kampfrichters ist verpflichtend.
Siegerehrung	siehe Zeitplan
Allgemeines	Für Turnerinnen, die sich nicht an Meisterschaftswettkämpfen, den Bestenkämpfen und den Turnligen der Turngaue und des Pfälzer Turnerbundes beteiligt haben, ist dieser Wettkampf ausgeschlossen. Die Teilnehmer dürfen nur im Wettkampf ihrer Altersklasse starten. Bitte achtet auf angemessene Turnkleidung eurer Teilnehmer !! Starten in einer höheren Altersklasse ist nicht erlaubt! Bei einer Missachtung der Teilnahmebedingungen droht eine Sperre des Vereins für 3 Jahre!
Zeitplan	09:15 Uhr Einturnen 09:30 Uhr Kampfrichter- und Helferbesprechung 10:00 Uhr Begrüßung 10:10 Uhr Beginn der Wettkämpfe ca. 14:00 Uhr Siegerehrung

Gerätewettkampf	WK-Nr.	Mannschaft	Alter	Jahrgang	Übung
	01	Schülerinnen	5 Jahre u jünger	2009 u jünger	Ü1-Ü2
	02	Schülerinnen	6 Jahre	2008	Ü1-U3
	03	Schülerinnen	7 Jahre	2007	Ü1-Ü3
	04	Schülerinnen	8 Jahre	2006	Ü1-Ü3
	05	Schülerinnen	9 Jahre	2005	Ü2-Ü4
	06	Schülerinnen	10- 11 Jahre	2003-2004	Ü2-Ü4
	07	Schülerinnen	12 Jahre u ä.	2002 – u. ä	Ü2-Ü4
	08	Schüler	5 Jahre u jünger	2009 u jünger 2008	Ü1-Ü2
	09	Schüler	6 Jahre	2007	Ü1-Ü3
	10	Schüler	7 Jahre	2006	Ü1-Ü3
	11	Schüler	8 Jahre	2005	Ü1-Ü3
	12	Schüler	9 Jahre	2003-2004	Ü2-Ü4
	13	Schüler	10-11 Jahre	2002– u ä.	Ü2-Ü4
	14	Schüler	12 Jahre u. ä.		Ü2-U4

Qualifikation :

Die drei Erstplatzierten der Wettkämpfe 02 – 06 qualifizieren sich für die Gaubestenkämpfe und verlieren das Startrecht im darauf folgenden Jahr für das Schüler- und Jugendturnfest.

Achtung Neuerung wie in den Vorjahren:

Jeder Teilnehmer wählt aus den Geräten Boden, Reck , Sprung und Balken oder Barren mindestens 3.Geräte aus, hat aber auch die Möglichkeit ein 4. Gerät zu wählen, wobei dann die schlechteste Wertung gestrichen wird.

Übungen Ü1

Reck brusthoch Ü1

aus dem Stand vorlings mit Ristgriff oder aus dem angehen : beidbeiniger Sprung in den Stütz
Hüftabzug über den Kipphang vorlings i.d. Beugehang
(Beine gehockt) zum Stand
Landung hinter der Stange

Boden Ü1

2-3 Schritte Anlauf; Absprung zum Strecksprung in den Stand
Senken in den Hockstand,
Aufstützen d. Hände, Rückstrecken d.Beine zum Liegestütz
Anhocken, Strecksprung
Senken über den flüchtigen Hockstand in den Hocksitz
Rückenschaukel gehockt (rück- und vorwärts) mit
dynamischem Aufrichten (Hände erlaubt).
2- 3 Schritte gehen v.w. im Ballenstand
Schliessen der Beine in den Schlussstand.

Sprung Kasten 3 tlg. Ü1
2-3x prellen, Aufknien (Aufhocken erlaubt)
aufrichten und Niedersprung in den Stand

Turnbank breite Seite Ü1
Aus dem Querstand vorlings:
Aufsteigen mit Rückspreizen eines Beines, drei bis vier Schritte
Im Ballengang vorwärts gehen, Nachstellschritt rechts und links
Gehen vorwärts zum Bankende und aus dem Stand beidbeiniger
Absprung zum Strecksprung mit Landung im Querstand
Rücklings auf der Matte

Barren Ü1
Aus dem Innenquerstand auf einem kl. Kasten stehend;
Absprung, Vorschung in den Außenquersitz rechts oder links,
Niedersprung zum Außenquerstand seitlings
Mit Halten der gerätenahen Hand am Barrenholm.

Übungen Ü2

Reck Ü2, etwas niedriger als schulterhoch
aus dem Stand vorlings mit Ristgriff oder aus dem angehen:
beidbeiniger Sprung i.d. Stütz
Hüftabzug über den Kipphang vorlings i.d. Beugehang
(Beine gehockt) zum Stand; Landung hinter der Stange
Sprung in den Stütz, Vorschung, Rückschwung,
stangennaher Niedersprung in den Stand

Boden Ü2
Nachstellhüpfer rechts und links, Schliessen der Beine
Senken in den Hockstand, Aufstützen d. Hände, Rückstrecken d.Beine
zum Liegestütz, senken in die Bauchlage, strecken der Arme
1/2 Dreh. In die Rückenlage, heben zur
Schiffchenhaltung, Rückenschaukel rück und vor
Aufrichten (ohne Handstütz) in den Stand.
Rolle v.w. Strecksprung, zwei bis drei Schritte v.w. und ein-
beiniger Absprung zum Schersprung oder Pferdchensprung.

Sprung Ü2
Sprungbrett, Niedersprung - oder Weichbodenmatte
3- 4 Schritte Anlauf, Aufsprung auf Sprungbrett
schnellkräftiger Absprung zum Strecksprung
Landung im Stand auf der Matte

Turnbank schmal Ü 2
Am Bankende aufsteigen mit Rückspreizen eines Beines
Heben in den Ballenstand, 3- 4 Schritte gehen im Ballengang
Nachstellschritt. Schliessen der Beine in die enge Schrittstellung
Senken in den halbtiefen Hockstand, Strecksprung.
Gehen v.w. bis zum Geräteende, beidbeiniger Absprung mit
Seitgrätschen und schliessen der Beine, Landung im
Querstand r.l. auf der Matte.

Barren Ü2

Aus dem Innenquerstand auf einem kleinen Kasten;
Absprung in den Stütz, Vorschung in den Außenquersitz
Links oder rechts;
Vorschung mit Einschwingen in die Holmengasse,
Rückschwung (Füße in Holmnähe),
Vorschung in den Außenquersitz gegengleich zu oben,
Niedersprung in den Außenquerstand seitlings
Mit Halten der gerätenahen Hand am Barrenholm

Übungen Ü3

Reck Ü3, etwas niedriger als Schulterhoch

Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff:
Hüftaufschwung mit Schwungbeineinsatz (aus dem Stand oder
Schritt erlaubt) oder Hüftaufzug in den Stütz
Vorschung, Rückschwung (freier Stütz)
stangennaher Niedersprung
Unterschwung i.d.Stand

Boden Ü3

Aus dem Stand: Rolle v.w. in den Stand. Senken und Rolle rückwärts.
Aufrichten in den Stand. Zwei Schritte v.w. und Schwingen in den
flüchtigen Handstand. Senken in die Schrittstellung und Aufrichten. Zwei
Schritte v.w. Schließen der Beine Absprung Hocksprung,
1-2 Schritte Rad (Ende gegen die Bewegungsrichtung)
Aufrichten, Schließen der Beine

Sprung Ü3

Sprungbrett, Kasten längs, Höhe 4 teilig
kurzer Anlauf, Aufhocken
Aufrichten, gehen bis zum Kastenende,
beidbeiniger Absprung, Strecksprung vom Kasten in den Stand

Balken Ü3

Schwebebalken, Höhe: 1m
Sprung i. d. Stütz, Überspreizen in den Grätschsitz (Hände
stützen hinter dem Körper), flüchtiger Spitzwinkelstütz
Anhocken eines Beines, Aufrichten über den Hockstand i. d. Stand
2 – 3 Schritte im Ballengang, Strecksprung
2 – 3 Schritte, senken in die Standwaage, aufrichten und vorsetzen des Beines,
¼ Drehung, Schließen der Beine,
beidbeiniger Absprung, Strecksprung.

Barren Ü3

Aus dem Innenquerstand auf einem kl. Kasten,
Absprung in den Stütz , Vorschung
Rückschwung (über Holmnähe)
Vorschung in den Grätschsitz -2sec-
Heben der Beine, schliessen zum Einschwingen
Rückschwung (über Holmhöhe),
Vorschung, Kehre in den Außenquerstand vorlings.

Übungen Ü4

Reck Ü4 etwas niedriger als Schulterhoch

Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff:

Hüftaufschwung mit Schwungbeineinsatz (aus dem Stand oder Schritt erlaubt) oder Hüftaufzug in den Stütz

Vorschwing, Rückschwung (freier Stütz)

Hüftumschwung

Vorschwing, Rückschwung, stangennaher Niedersprung

Unterschwung i.d. Stand

Boden Ü4

Aus dem Stand: Schritt v.w., Schwingen i.d. Handstützposition

Abrollen, Aufrichten über den Hockstand

Strecksprung mit 1/2 Drehung, Rolle rückwärts über den hohen

Hockstütz i.d. Hockstand, Strecksprung mit 1/2 Drehung

2-3 Schritte, Handstütz- Überschlag rechts seitw.,

Aufrichten i.d. Bewegungsrichtung

Schritt vorw., Handstütz- Überschlag links seitw.,

Aufrichten i.d. Bewegungsrichtung, 2-3 Schritte schliessen der Beine

Sprung Ü4

Sprungbrett, Bock, Höhe 1.10m

Anlauf

Sprunggrätsche

Landung

Balken Ü4

Schwebebalken, Höhe 1m

Aus dem Seitstand vorlings in der Balkenmitte

Absprung und Hockwende, aufrichten in den Stand;

Ein bis zwei Schritte v.w. in die enge Schrittstellung,

senken in den Hockstand, 1/2 LADrehung im Hockstand

Aufrichten mit den 1/4 LADrehung im Ballenstand

Zwei bis drei Schritte seitwärts im Ballenstand in Richtung

Übungsbeginn, Schritt mit 1/4 LADrehung,

Abgang Anlauf Radwende in den Stand

Barren Ü4

Aus dem Innenquerstand auf einem kleinen Kasten,

Absprung zum Vorschwing, Rückschwung (waagrecht)

Vorschwing mit Grätschen und Schließen der Beine,

Rückschwung (waagrecht), Vorschwing,

Kehe mit 1/4 Drehung einwärts in den Außenseitstand vorlings.