

### 38. Schüler- und Jugendturnfest

<b>Termin</b>	<b>30. November 2014</b>
<b>Ort</b>	n.n
<b>Ausrichter</b>	n.n
<b>Wettkampfleitung</b> <b>g</b> <b>Ansprechpartner</b>	Simone Vogel Brunckstraße 69 67133 Maxdorf
<b>Meldungen</b>	<b>Name, Jahrgang, Verein und WK-Nummer</b> , bis 20. November 14 in der Formatvorlage an  Simone Vogel Brunckstraße 69 67133 Maxdorf  simone.vogel@turngau-rhein-limburg.de
<b>Nachmeldungen</b>	Spätere Meldungen können nicht berücksichtigt werden. Ergänzungen / Änderungen vor Ort möglich bis 9:10 Uhr
<b>Auszeichnungen</b>	Jeder Teilnehmer erhält eine Erinnerungsauszeichnung
<b>Gebühren</b>	3€ je Teilnehmer
<b>Kampfrichter</b>	Die Meldung eines Kampfrichters ist verpflichtend.
<b>Siegerehrung</b>	siehe Zeitplan
<b>Allgemeines</b>	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 !!  <b>Starten in einer höheren Altersklasse ist nicht erlaubt!</b> <b>Bei einer Missachtung der Teilnahmebedingungen droht eine Sperre des Vereins für 3 Jahre!</b>
<b>Zeitplan</b>	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

Vorschwung, Rückschwung (freier Stütz)

Hüftumschwung

Vorschwung, 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 Vorschwung, Rückschwung (waagrecht)

Vorschwung mit Grätschen und Schließen der Beine,

Rückschwung (waagrecht), Vorschwung,

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