

# Ausschreibungen & Termine 2010



## 34. Schüler- und Jugendturnfest

<b>Termin</b>	28. November 2010
<b>Ort</b>	Turnhalle der Karl Wendel Schule Lamsheim, Neustadter Straße 23, 67245 Lamsheim
<b>Ausrichter</b>	TV Lamsheim
<b>Wettkampfleitung &amp; Ansprechpartner</b>	Simone Vogel Brunckstraße 69 67133 Maxdorf
<b>Meldungen</b>	<b>Name, Jahrgang, Verein und WK-Numme</b> , bis 15. November 2010 an Simone Vogel Brunckstraße 69 67133 Maxdorf kinderturnwartin@turngau-rhein-limburg.de
<b>Nachmeldungen</b>	Spätere Meldungen können nicht berücksichtigt werden. Ergänzungen / Änderungen vor Ort möglich bis 9.30h
<b>Gebühren</b>	3€ je Teilnehmer
<b>Auszeichnungen</b>	Jeder Teilnehmer erhält eine Erinnerungsauszeichnung
<b>Siegerehrung</b>	siehe Zeitplan
<b>Allgemeines</b>	Es gelten die <i>Bestimmungen für Schüler und Jugendturnfeste des Turngau Rhein-Limburg</i> . Für Turnerinnen, die sich nicht an Meisterschaftswettkämpfen, den Bestenkämpfen und den Turnligen der Turngaue und des Pfälzer Turnerbundes beteiligt haben, ist dieser Wettkampf ausgeschrieben. Die Teilnehmer dürfen nur den Wettkampf ihrer Altersklasse durchführen. <b>Starten in einer höheren Altersklasse ist nicht erlaubt! Bei einer Missachtung der Teilnahmebedingungen droht eine Sperre des Vereins für 3 Jahre!</b>
<b>Zeitplan</b>	09:15 Uhr Einturnen 09:35 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	2005 u jünger	P1-P2
	02	Schülerinnen	6 – 7 Jahre	2004 – 2003	P1-P3
	03	Schülerinnen	8 – 9 Jahre	2002 – 2001	P1-P3
	04	Schülerinnen	10 – 11 Jahre	2000 – 1999	P2-P4
	05	Schülerinnen	12 Jahre u älter	1998 – u. älter	P2-P4
	06	Schüler	5 Jahre u jünger	2005 u jünger	P1-P2
	07	Schüler	6 – 7 Jahre	2004 - 2003	P1-P3
	08	Schüler	8 – 9 Jahre	2002 – 2001	P1-P3
	09	Schüler	10 – 11 Jahre	2000 – 1999	P2-P4
	10	Schüler	12 Jahre u älter	1998 – u. älter	P2-P4

Qualifikation : Die drei Erstplatzierten der Wettkämpfe 02 – 04 und 07 - 09 qualifizieren sich für die Gaubestenkämpfe und verlieren das Startrecht im darauf folgenden Jahr für das Schüler- und Jugendturnfest.

# Ausschreibungen & Termine 2010



## Achtung Neuerung in 2010:

Jeder Teilnehmer wählt aus den Geräten Boden, Reck, Sprung und Balken/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 Streck sprung in den Stand  
Senken in den Hockstand,  
Aufstützen d. Hände, Rückstrecken d. Beine zum Liegestütz  
Anhocken, Rückstrecken d. Beine zum Liegestütz wieder Anhocken  
Streck sprung  
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 Schlusstand.

### 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 Streck sprung mit Landung im Querstand  
Rücklings auf der Matte

### Barren Ü1

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

## Übungen Ü2

# Ausschreibungen & Termine 2010



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  
Nachstellhüpfen 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

# Ausschreibungen & Termine 2010



## 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 , Vorschwung  
Rückschwung (über Holmnähe)  
Vorschwung in den Grätschsitz -2sec-  
Heben der Beine, schliessen zum Einschwingen  
Rückschwung (über Holmhöhe),  
Vorschwung, 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

# Ausschreibungen & Termine 2010



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,  $\frac{1}{2}$  LADrehung im Hockstand  
Aufrichten mit den  $\frac{1}{4}$  LADrehung im Ballenstand  
Zwei bis drei Schritte seitwärts im Ballenstand in Richtung  
Übungsbeginn, Schritt mit  $\frac{1}{4}$  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,  
Kehre mit  $\frac{1}{4}$  Drehung einwärts in den Außenseitstand vorlings.