



Gaukinderturnfest des Turngau Neckar-Enz Hinweise Bären-Cup



Koordination

Ball-Slalom:

Das Kind absolviert einen Slalom mit 4 Hütchen die jeweils 2 Meter auseinander stehen (10 Meter). Dabei führt das Kind auf dem Hinweg einen Fußball mit dem Fuß durch den Slalom-Parcours. Hinter dem letzten Hütchen wird der Fußball in die Hand genommen und das Kind läuft auf direktem Weg zum Start zurück und legt dort den Fußball in ein Kästchen.

Bewertung:	+++	bis 12,50 Sekunden
	++	12,51 -19,00 Sekunden
	+	19,01 Sekunden

Video: https://youtu.be/a8_HHju1xKA

Rückwärtsbalancieren:

Rückwärts bis zur Mitte der umgedrehten Langbank balancieren, eine halbe Drehung machen und vorwärts bis zum Ende der Bank weitergehen.

Bewertung:	+++	Ohne Absetzen eines Beines, mit erkennbarer Körperspannung
	++	Ohne erkennbare Körperspannung oder mit erkennbarer Körperspannung und 1-mal Absetzen eines Beines
	+	mehr als 1-mal Absetzen eines Beines (2- oder mehrmaliges Absetzen)

Video: <https://youtu.be/NEN8aWNImZw>

Reifenparcours

Das Kind **geht** eine Wegstrecke von 8 Metern (4 Meter bis zum Hütchen, 4 Meter zurück). Dabei durchläuft es immer wieder einen Gymnastikreifen der von hinten nach vorne geführt, durchstiegen und dann wieder nach vorne geführt wird (Prinzip wie beim Seilspringen).

Der Ablauf sollte dabei flüssig erfolgen und der Reifen so wenig wie nötig mit den Beinen berührt werden.

Bewertung:	+++	bis 10,00 Sekunden
	++	10,01 – 15,00 Sekunden
	+	ab 15,01 Sekunden

Video Version 1: <https://youtu.be/hJLvEEkhaG4>

Video Version 2: <https://youtu.be/vWBzo1KcNvY>



Gaukinderturnfest des Turngau Neckar-Enz Hinweise Bären-Cup

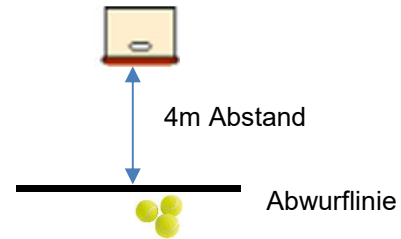


Leichtathletik

Zielwürfe

Von der Abwurfline einen Tennisball in einen Behälter werfen (4m Abstand, 3 Versuche).

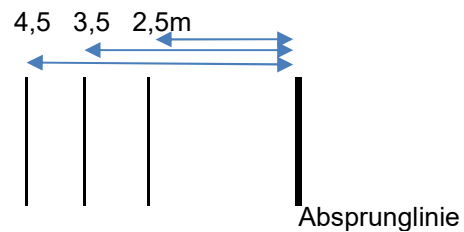
Bewertung:	+++	3 Bälle
	++	2 Bälle bzw. 1 Ball
	+	0 Bälle



Standweitsprünge

3 Standweitsprünge hintereinander

Bewertung:	+++	3. Zone
	++	2. Zone
	+	1. Zone



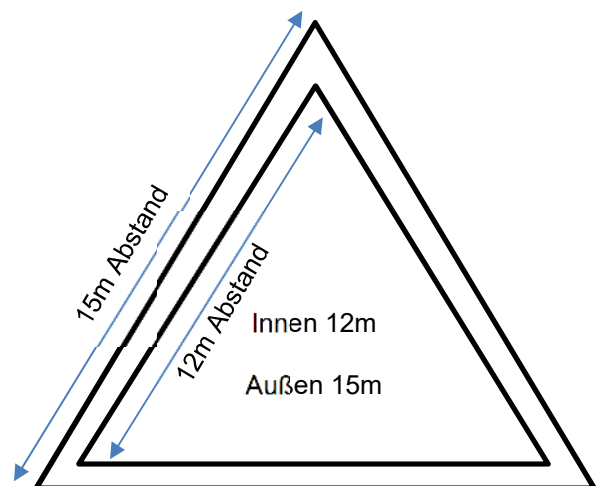
Zeitlauf – Dreieckslauf

Es starten 3 Kinder gleichzeitig!

Innere Dreieck: Seitenlängen 12 Meter

Äußere Dreieck: Seitenlängen 15 Meter

Bewertung:	+++	bis 9,8 Sekunden
	++	9,81 bis 10,8 Sekunden
	+	10,81 Sekunden und mehr





Gaukinderturnfest des Turgau Neckar-Enz Hinweise Bären-Cup



Turnen

Bank P1

- breite Seite -

Aufsteigen mit Rückspreizen eines Beines, 3-4 Schritte im Ballengang, Nachstellsprung, Nachstellsprung, beidbeiniger Absprung zum Strecksprung.

Bewertung:	+++	Gute Haltung beim Rückspreizen, erkennbarer Rhythmus und Weite bei den Nachstellsprüngen, Schritte im Ballenstand, beidbeiniger Absprung und Hüftstreckung im Abgang, sicherer Stand, Körperspannung.
	++	Rückspreizen und Ballenstand erkennbar, Nachstellsprünge vorhanden, einbeiniger Absprung zum Strecksprung, fehlende Körperspannung, Landung auf den Füßen.
	+	Rückspreizen und Ballenstand nicht erkennbar, Nachstellsprünge ungenügend oder unkoordiniert, einbeiniger Absprung zum Strecksprung, Landung nicht im Stand, Absteigen, keine Körperspannung.

Boden P1

2-3 Schritte Anlauf, Einsprung und beidbeiniger Absprung zum Strecksprung; Senken in den Hockstand, Aufstützen der Hände und Rückstrecken der Beine zum Liegestütz, Anhocken der Beine, Rückstrecken der Beine zum Liegestütz, Anhocken der Beine Strecksprung; Senken über die Hocke zur Rückenschaukel mit dynamischen Aufrichten (beidbeinig oder in Schrittstellung); 2-3 Schritte im Ballengang.

Bewertung:	+++	beidbeiniger Absprung zum Strecksprung (Höhe), Liegestützposition in Linie geturnt, deutliche Schaukelbewegung bei der Rückenschaukel, dynamisches Aufrichten, deutlicher Ballenstand.
	++	beidbeiniger Absprung zum Strecksprung, Liegestützposition erreicht, Schaukelbewegung erkennbar, Aufstehen ohne Handeinsatz, Ballenstand.
	+	fehlerhafter Absprung zum Strecksprung, kein Absprung, unkoordinierter Ablauf, keine Linie im Liegestütz, Schaukelbewegung nicht mehr erkennbar, Aufstehen mit Handeinsatz, Ballenstand mit mangelnder Körper- und Fußhaltung.

Sprung P1

- nur Sprungbrett und Matte -

2-3 Schritte Anlauf, Einsprung- und Aufsprung auf das Sprungbrett, schnellkräftiger Absprung zum Strecksprung mit Landung beidbeinig.

Bewertung:	+++	dynamischer Anlauf, einbeiniger Einsprung in das Brett, beidbeiniger Absprung vom Brett mit Armzug, Strecksprung mit Körperspannung und erkennbarer Höhe ausgeführt, sicherer Stand.
	++	ungenügender Absprung vom Sprungbrett, keine deutliche Streckphase und Höhe, unsichere Landung auf der Matte.
	+	beidbeiniger Absprung, angehockte Beine, Landung nicht auf den Füßen.