

# Bewertungsrichtlinien Bären-Cup

## leichtathletischer Bereich

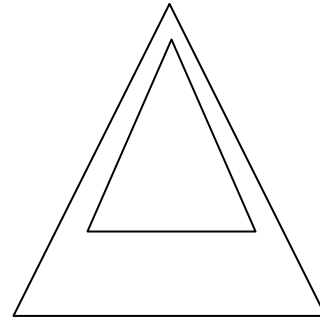


### Dreiecks-Lauf:

Seitenlänge innen: 12 m.

Seitelänge außen: 15 m.

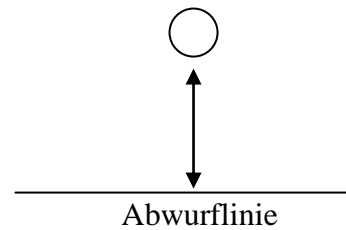
- +++ 8,0 bis 9,9 Sekunden
- ++ 10,0 bis 11,9 Sekunden
- + 12,0 Sekunden und länger



### Zielwurf:

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

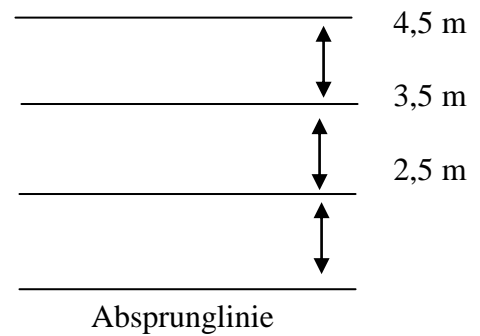
- +++ 3 Bälle
- ++ 2 Bälle bzw. 1 Ball
- + 0 Bälle



### Stand-Weitsprung:

3 Standweitsprünge hinereinander

- +++ 3. Zone
- ++ 2. Zone
- + 1. Zone



## Bewertungsrichtlinien Bären-Cup

### koordinativer Bereich

#### **Einbeinhüpfen:**

Start mit einem Bein von der Startlinie, 1 m breiter Sektor, Springen bis zum 5 m entfernten Hütchen, um das Hütchen herum, Beinwechsel und mit dem anderen Bein zurück zur Startlinie springen.

Zeit wird gestoppt, der Sektor darf nicht verlassen werden.

**Da bei den Koordinationsübungen noch keine Referenzwerte bestehen, bitte die Zeit auf der Wettkampfkarten eintragen.**

#### **Rückwärtsbalancieren:**

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

- +++ Ohne Absetzen eines Beines
- ++ ein bis 2 mal Absetzen eines Beines
- + mehr als 2 mal Absetzen eines Beines

#### **Gassenstütz:**

zwei Turnbänke werden etwa schulterbreit als Gasse aufgestellt. Das Kind stützt im Stand am Ende der Bankgasse. Auf Kommando springt das Kind ab und schwingt nach vorn in den Hockliegestütz rücklings, richtet sich auf, geht wieder in den Liegestütz vorlings, schwingt wieder ein und vor in den Liegestütz rücklings, diese Folge wird bis zum Bankende wiederholt. Am Ende ist das Kind im Stand, macht eine halbe Drehung, stützt wieder am Bankende und zeigt die gleiche Aufgabe wieder zurück zum Start.

**Da bei den Koordinationsübungen noch keine Referenzwerte bestehen, bitte die Zeit auf der Wettkampfkarten eintragen.**

## Bewertungsrichtlinien Bären-Cup

### turnerischer Bereich

#### **Sprung P 1:** Kasten quergestellt (3-teilig)

2-3 Schritte Anlauf, Dreh- Sprungaufhocken (Hochposition auf dem Kasten), Niedersprung in den Querstand (Landung mit Schulter zur Kastenseite).

- +++ beidbeiniger Absprung, Aufhocken mit Handstütz, Landung auf dem Kasten im Querverhalten (Schultern, Hände und Körper), Landung im Querverhalten, sicherer Stand.
- ++ beidbeiniger Absprung, Aufknien oder Aufhocken der Beine nacheinander, keine deutliche Stützphase, Landung auf dem Kasten nicht im Querverhalten (Schultern, Hände und Körper), Landung auf der Matte nicht im Querverhalten.
- + kein beidbeiniger Absprung, Aufknien, freies Aufhocken (ohne Handstütz), Körper nicht im Querverhalten, Landung nicht im Querverhalten.

#### **Boden P 1:**

2-3 Schritte Anlauf, Absprung zum Strecksprung. Senken in den Hockstand, Aufstützen der Hände, Rückstrecken der Beine zum Liegestütz, Anhocken der Beine, Rückstrecken der Beine zum Liegestütz, Anhocken der Beine ; Strecksprung;  
Senken zum Hocksitz, Rückenschaukel mit dynamischen Aufrichten in den Stand  
2-3 Schritte im Ballenstand vorwärts gehen, Schließen der Beine zum Stand.

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

#### **Bank P 1:**

Aufsteigen mit Rückspreizen eines Beines, 3-4 Schritte im Ballengang vorwärts gehen, Nachstellschritt rechts, Nahstellschritt links, Schritte zum Geräteende, Abgang: Beidbeiniger Absprung zum Strecksprung

- +++ Gute Haltung beim Rückspreizen, erkennbare Schritte im Ballenstand, koordinierte Nachstellschritte (müssen keine Nachstellhüpfer sein), beibeiniger Absprung und Hüftstreckung im Abgang, sicherer Stand, Körperspannung.
- ++ Rückspreizen und Ballenstand erkennbar, Nachstellschritte vorhanden, einbeiniger Absprung zum Strecksprung, fehlende Körperspannung.
- + Rückspreizen und Ballenstand nicht erkennbar, Nachstellschritte ungenügend oder unkoordiniert, einbeiniger Absprung zum Strecksprung, Landung nicht im Stand, Absteigen, keine Körperspannung .