



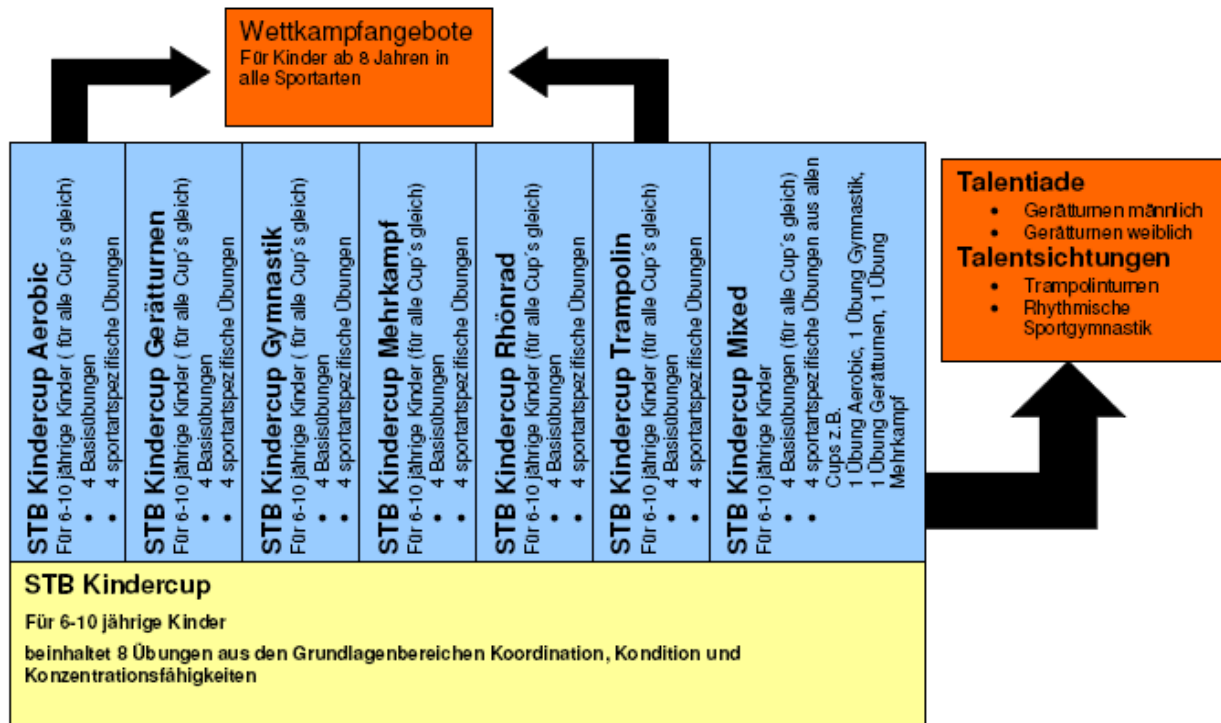
STB-Kindercup Gymnastik

Fachgebiete Gymnastik/ RSG

**Sportartvorbereitender Wettkampf
im Alter von 6-10 Jahren**

Ausschreibung 2011

Wettkampfsystem STB-Kindercup



Die Ergänzung des Wettkampfsystems im Schwäbischen Turnerbund e.V. durch die Kindercups bietet die Möglichkeit, den Kindern die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten für lebenslanges Sporttreiben zu entwickeln.

Durch Veränderungen in der gesellschaftlichen Gesamtsituation ist das „freie Spielen“ oft nicht mehr möglich.

Der Kindercup kann von Vereinen, Schulen, Organisationen, Turngauen usw. durchgeführt werden. Dafür sind keine besonderen Voraussetzungen erforderlich.

Durch ein umfassendes Angebot der 6 Fachgebiete gibt es die Möglichkeit den Kindercup sowohl den räumlichen Voraussetzungen als auch dem Alter und der Zusammensetzung der Gruppen anzupassen.

Im Wettkampfangebot für 6-10- Jährige Kinder haben die 6 Fachgebiete neben vier gleichen Aufgaben für alle Kinder, jeweils vier weitere, wettkampfvorbereitenden Anforderungen, entwickelt. Nähere Erläuterungen entnehmen Sie bitte den nachfolgenden Seiten.

Wir würden uns freuen Sie zur Premiere beim Landeskinderturnfest www.landekinderturnfest.com vom 22.-24.07.2011 in Neckarsulm begrüßen zu dürfen.

Die Ausschreibungen zu den verschiedenen Cups können Sie auf unserer Homepage www.stb.de unter der Rubrik Sportarten finden.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

Kontaktadresse:

STB-Geschäftsstelle

Jasmin Weber

Tel.: 0711/280-77-212

E-Mai: jasmin.weber@stb.de

Bedeutung des STB-Kindercup Gymnastik

Im Alter etwa vom 6. Lebensjahr, bis zum Beginn der Pubertät können die fundamentalen koordinativen Fähigkeiten (Orientierungs-, Differenzierungs-, Gleichgewichts-, Reaktions- und Rhythmusfähigkeit) und konditionellen Fähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit) in besonderen, altersabhängigen Abschnitten (sensiblen Phasen) über Bewegungsfertigkeiten optimal entwickelt und verbessert werden (HIRTZ u. a.).

Die Bedeutung beim Erlernen von umfassenden und vielfältigen koordinativen Bewegungsfertigkeiten für die Gehirnentwicklung bei Kindern wurde in der neurologischen Gehirnforschung eindrucksvoll nachgewiesen (SPITZER, HOLLMANN, KUBESCH). Das gilt beim Erlernen von „feinmotorischen Fertigkeiten (z. B. Geige spielen) genau so, wie beim Erlernen der „grobmotorischen Fertigkeiten“ in den verschiedenen Sportarten, z. B. in den Fachgebieten des Turnens.

Diese Forschungsergebnisse wurden, insbesondere durch die „Mehrfachaufgaben“, wie sie in einzelnen Anforderungen des STB-Kindercup enthalten sind, berücksichtigt. Dies ist einer der wesentlichsten Gründe warum ein einheitliches Ausbildungskonzept für 6-10-jährige Kinder im STB ab 2011 eingeführt wird.

Um dies zu verdeutlichen, haben wir sowohl bei den sportartübergreifenden als auch sportartvorbereitenden Wettkämpfen eine Seite mit Hinweisen und Erläuterungen zu den Fähigkeiten und vor jeder einzelnen Anforderung „Lern- und Ausbildungsziele“ formuliert.

Die Inhalte des STB-Kindercups dürften für nahezu alle 6 bis 10-jährigen Kinder allein zu bewältigen sein, auch wenn sie nur einmal pro Woche üben. Der Wettkampf ist leicht zu organisieren und kann auch von Nichtfachleuten vermittelt und bewertet werden.

Wettkämpfe für Kinder

Die wichtigste „pädagogische Botschaft“ die Eltern und Trainer ihren Kindern über die Teilnahme an Wettkämpfen für ihren Lebensweg vermitteln können, lautet:

„Kinder können bei Wettkämpfen lernen, dass sie niemals Verlierer sind, wenn sie sich mit allen Kräften einsetzen (KRÜGER/SCHARENBERG).“

1. Leistungsfähigkeit

Kinder müssen Möglichkeiten haben, ihr Bewegungskönnen und ihre eigene Leistungsfähigkeit zu erfahren und zu entwickeln. Dies können sie an sich selbst durch Üben und im Vergleich mit anderen Kindern erleben.

2. Leistungsbereitschaft

Die Entwicklung der Kinder zur Leistung orientiert sich je nach Neigung, Veranlagung, Erziehung und Umgebung an drei Größen:

- am Erfolg für sie selbst und an der Bewältigung von Aufgaben
- beim Erfolg über andere, als Sieger der Beste zu sein
- im Erfolg für und mit anderen, als soziales Verhalten

3. Leistungstransfer

Die Ausbildung der Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit bei Kindern ist als Transfer auch ein wichtiger Erziehungsfaktor, damit sie sich später als Erwachsene in unserer Leistungsgesellschaft bewähren und behaupten können.

Erläuterungen zum STB-Kindercup Gymnastik

Dieser Wettkampf ist Bestandteil des STB-Kernprogramms für Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren. Der Wettkampf ist sportartvorbereitend, gilt für alle Kinder dieser Altersstufen und ist auf Gau- und Landesebene identisch.

Parallel zum STB-Kindercup, der als sportartübergreifender Grundlagenwettkampf ebenfalls für 6-8 Jährige Kinder konzipiert ist, die im Verein nur ein- oder zweimal pro Woche turnen, bieten die Sportarten des STB jeweils für ihr Fachgebiet einen sportartvorbereitenden Wettkampf an.

Der Kindercup der STB-Sportarten besteht aus 8 Einzelanforderungen, die aus zwei Blöcken bestehen.

Den Block I: aus vier Basisaufgaben, die für alle Kinder und alle STB-Sportarten gleich sind,

Den Block II: aus vier sportartvorbereitende Anforderungen der einzelnen Fachgebiete

Die „Trennung“ in zwei Blöcke soll gewährleisten, dass alle Kinder im STB, unabhängig davon, welche Sportart sie später betreiben wollen, mit den Basisanforderungen ein Grundpotential an Leistungsvoraussetzungen in der Wettkampfvorbereitung erwerben, um in ihren Wettkämpfen möglichst gut vorbereitet und erfolgreich bestehen zu können.

Im Block I sind mit den vier Inhaltsanforderungen „Mehrfachaufgaben“ enthalten, die durch regelmäßiges Training nicht nur die körperlichen Leistungsfähigkeit der Kinder für den Wettkampf vorbereiten können, sondern auch ihre Fähigkeiten in koordinativer, konditioneller, konzentrativer und kognitiv psychischer Hinsicht verbessern sollen.

Im Block II konzipieren das Fachgebiete Gymnastik des STB für ihre Sportart vier hinführende Aufgaben, um sie sorgfältig für eine spätere Wettkampftätigkeit vorzubereiten.

Wie beim STB Kinderturncup auch, sind die Bewertungen so einfach gehalten, dass auch „fachfremde“ Personen die Leistungen messen, stoppen und zählen können, da keine bewegungstechnische- oder haltungsmäßige Wettkampfinhalte zu bewerten sind.

Hinweise zur Fähigkeitsentwicklung

a) Koordinative Fähigkeiten

Die fünf Fundamentalen koordinativen Fähigkeiten sind mitentscheidend für erfolgreiches Erlernen von Bewegungsfertigkeiten im Sport und Alltag. Sie sind dominante Voraussetzungen für die Bewegungssteuerung und Regulation (in Anlehnung an HIRTZ 2003).

Zur **Differenzierungsfähigkeit** zählt das Bewegungsgefühl, die Wahrnehmung von Dehnungs- und Spannungsveränderungen der Sehnen, der Muskulatur sowie den Winkelveränderungen der Gliedmaßen zueinander, bzw. Stellungen der Gelenke und dient der „Feinabstimmung einzelner Bewegungsphasen und Teilkörperbewegungen“ (KRUG, 2007).

Zu der **räumlichen Orientierungsfähigkeit** zählen Bewegungen in drei Raumdimensionen

- a) Bewegungen in horizontaler Ebene (vor-, rückwärts, seitwärts),
- b) Bewegungen in vertikaler Ebene (auf- und abwärts, Drehungen vor- und rückwärts)
- c) Bewegungen mit sagittaler Ebene (Seitwärtsdrehungen nach links, rechts).

Die räumliche Wahrnehmung erfolgt durch die Augen in Verbindung mit dem Lageorgan.

Die **Reaktionsfähigkeit** ist eine Nerv-Muskelleistung, damit auf ein „Signal“ in kürzester Zeit eine Bewegung ausgeführt werden kann. Das „Signal“ wird über die Augen (optisch), Ohren (akustisch) und Haut (taktil) wahrgenommen und das Gehirn reagiert mit einem Bewegungsauftrag. Damit wird unter anderem auch die Konzentrationsfähigkeit geschult.

Unter **Rhythmusfähigkeit** (Rhythmisierungsfähigkeit) wird das Erfassen und die Umsetzung von zeitlich, dynamischen Bewegungsabläufen verstanden. Der Rhythmus kann sowohl von „außen vorgegeben“ als auch als Eigenrhythmus wahrgenommen werden.

Bei der **Gleichgewichtsfähigkeit** unterscheidet man zwischen statischem (bei einem ruhenden Körper) und dynamischem (bei einem Körper der in Bewegung ist) Gleichgewicht.

Die Wahrnehmung über den momentanen Gleichgewichtszustand erfolgt über die Muskulatur, Sehnen, Augen und das Gleichgewichtsorgan und wird vom Zentralnervensystem gesteuert.

b) zu den Konditionellen Fähigkeiten

Bei den konditionellen Fähigkeiten sind neben der Beweglichkeit/Flexibilität 3 Kraftformen zu nennen: Maximalkraft, Schnellkraft/Schnelligkeit und Kraftausdauer:

Eine Erläuterung zu den einzelnen Kraftformen wäre in diesem Zusammenhang zu umfangreich und würde über die Absicht des Konzepts hinausgehen.

c) zur Konzentrationsfähigkeit

Die Fähigkeit sich konzentrieren zu können, hängt von der Leistungsfähigkeit des Gehirns ab, (Informationen aufzunehmen und zu behalten) und ist somit ein Teil des Lernprozesses.

Das Konzentrationsniveau verändert sich im Tagesverlauf, es wird mitbestimmt von der Tageszeit, Motivation, der Interessenlage (Lust, Neugier) und vom Lernerfolg.

Die Wettkampfinhalte im Kindercup sind so ausgewählt, dass durch den Lernprozess von Bewegungsaufgaben und im Wettkampf die Konzentrationsfähigkeit verbessert werden kann.

Gerätebedarf

Gerätebedarf (für die vier Basisaufgaben):

- 4 Hütchen
- 2 Kleinkästen
- 3 Kasteneinsätze
- 5 Turnmatten
- 2 Stoppuhren
- 1 Gymnastikball

Zusätzlicher Gerätebedarf für den STB-Kindercup Gymnastik:

- 1 Gymnastikball
- 1 Seil

Bewertungen: Pro Aufgabe sind maximal 10 Punkte erreichbar.

Basisaufgabe 1

Gewandtheitslauf

Lern- und Ausbildungsziele

Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs-, Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Bewegungsschnelligkeit, Sprung- und Stützkraft

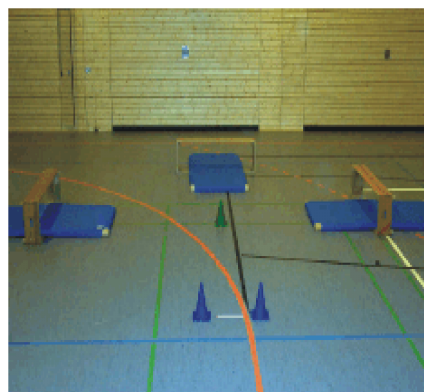
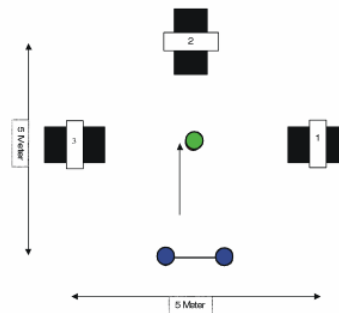
Konzentrativen Fähigkeiten: Startsignal und Raumwege,

Aufbau:

Der Parcours wird auf einem Quadrat von 5m Seitenlinien aufgebaut.
 Von der Startlinie aus wird im Abstand von 2,50m ein Hütchen aufgestellt, weitere 2,50m dahinter ein Kasteneinsatz, mit einer Turnmatte. Links und rechts vom Hütchen steht im Abstand von jeweils 2,50m ein Kasteneinsatz mit Turnmatte (siehe Skizze).

Aufgabe:

Auf Kommando läuft das Kind um das Hütchen herum zum linken Kastenteil, springt darüber, kriecht unten hindurch, läuft zurück von links zum Hütchen, darum herum, läuft zum hinteren Kastenteil, springt darüber, kriecht unten hindurch, läuft zurück, von links zum Hütchen, darum herum und läuft zum rechten Kastenteil, springt darüber, kriecht unten hindurch, läuft von links zum Hütchen, draum herum und zurück zum Ziel.



Wertungstabelle:

10 Punkte	= 16,0 Sek.	5 Punkte	= 18,0 Sek.
9 Punkte	= 16,4 Sek.	4 Punkte	= 18,4 Sek.
8 Punkte	= 16,8 Sek.	3 Punkte	= 18,8 Sek.
7 Punkte	= 17,2 Sek.	2 Punkte	= 19,2 Sek.
6 Punkte	= 17,6 Sek.	1 Punkte	= 19,6 Sek.

Materialbedarf:

- 1 Hütchen
- 3 Kasteneinsätze
- 3 Turnmatten

Personalbedarf:

- 1 Zeitnehmer

Basisaufgabe 2

Stützkraft

Lern- und Ausbildungsziele

Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Stützkraft- und Mittelkörperkraftausdauer

Konzentrierte Fähigkeiten: Startsignal, Körperpositionen kontrollieren (Gesäß und Füße)

Aufbau:

Ein Kleinkasten, um den Kleinkasten wird ein Kreis mit einem Radius von 0,80m von der Kastenmitte aus (Füße) bezeichnet. Eine Markierung von Start = Ende ist erforderlich

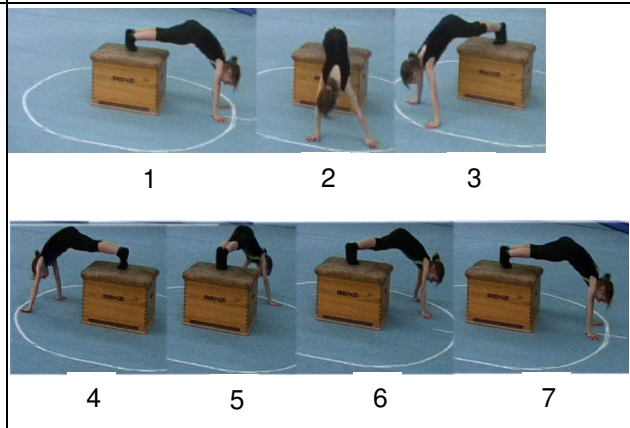


Aufgabe:

Liegestütz vorlings, die Füße sind in der Mitte des Kleinkasten, die Hände stützen immer innerhalb des Kreises, das Gesäß muss dabei immer über den Schultern bleiben.

Einmal den Kleinkasten nach links (1-7) und einmal nach rechts (7-1) umstützel (je 360°). Vom Startpunkt aus jeweils zum Startpunkt zurückstützen.

Zeit: 27 Sek.



Wertungstabelle:

10 Punkte	= 18 Sek.	5 Punkte	= 23 Sek.
9 Punkte	= 19 Sek.	4 Punkte	= 24 Sek.
8 Punkte	= 20 Sek.	3 Punkte	= 25 Sek.
7 Punkte	= 21 Sek.	2 Punkte	= 26 Sek.
6 Punkte	= 22 Sek.	1 Punkte	= 27 Sek.

Achtung:

Die Hände müssen beim „Stützel“ immer innerhalb des Kreises sein.

Materialbedarf:

- 1 Kleinkasten
- 1 Stoppuhr

Personalbedarf:

- 1 Zeitnehmer
- 1 evtl. ein Starter

Basisaufgabe 3

„Hüpfen“ mit Armschwüngen

Lern- und Ausbildungsziele

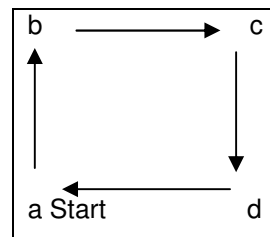
Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs-, Rhythmus-, Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Sprungkraft, Arm- und Schulterkraft

Konzentrationale Fähigkeiten: Startsignal, Raumwege, Bewegungswechsel (Beine-Arme)

Aufbau:

Vier Raumwege auf einem Quadrat von 9x9m gilt es, zu bewältigen. Jedes Eck a, b, c und d kann mit einem Hütchen markiert werden (die Markierung entspricht einer Hälfte des Volleyballfeldes).



Aufgabe:

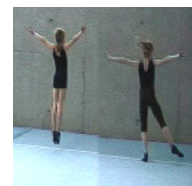
1. Bahn: Auf Kommando vom Startpunkt a) Wechselschritt- Hüpfen mit Diagonalarmschwüngen zu Eck b),
2. Bahn: Seitgalopp-Hüpfen mit Armschwüngen seithoch, zu Eck c),
3. Bahn: Prellsprünge rückwärts mit Armschwüngen vorhoch- und abwärts zu Eck d)
4. Bahn: 1/4 Drehung, Gesicht zu Start- Ziel (a/d) Vorwärtshüpfen mit Grätschen und Schließen der Beine dabei die Arme seithoch- und seitabwärts schwingen (Hampelmann)

Zeit:

Bahn 1



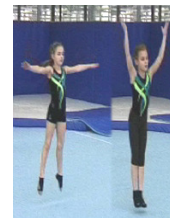
Bahn 2



Bahn 3



Bahn 4



Wertungstabelle:

10 Punkte	= 18 Sek.	5 Punkte	= 23 Sek.
9 Punkte	= 19 Sek.	4 Punkte	= 24 Sek.
8 Punkte	= 20 Sek.	3 Punkte	= 25 Sek.
7 Punkte	= 21 Sek.	2 Punkte	= 26 Sek.
6 Punkte	= 22 Sek.	1 Punkte	= 27 Sek.

Achtung:

Vier Bahnen 9x9m, (Wechselschritthüpfer, Seitgalopp, Prellsprünge rückwärts, „Hampelmann“)

Materialbedarf:

4 Hütchen

Personalbedarf:

1 Zeitnehmer

1 Starter, er beobachtet auch die Korrektheit der Bewegungsabfolge

Basisaufgabe 4

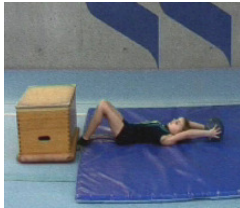
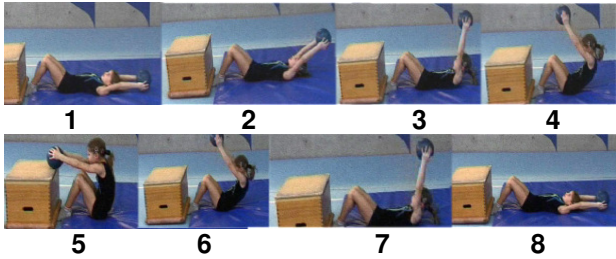
Rumpfkraft (Vorderseite)

Lern- und Ausbildungsziele

Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs-, Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Bewegungsschnelligkeit, Schnellkraftausdauer (vordere Muskulatur)

Konzentrierte Fähigkeiten: Startsignal, Positionssicherung (Ball, Füße, Kniewinkel)

<p>Aufbau: Am Ende einer Turnmatte wird ein Kleinkasten mit der Polsterung nach unten so gelegt, dass ein Kind auf der Matte seine Füße unter den Kleinkasten schieben kann (vgl. Bild).</p>	
<p>Aufgabe: Ein Kind liegt auf dem Rücken mit gehockten Beinen, die Füße schiebt es unter den Kastenrand und hält einen Gymnastikball mit gestreckten Armen auf der Matte. Auf Kommando richtet das Kind den Oberkörper auf, touchiert mit dem Ball den Kastenrand und legt sich wieder auf den Rücken, der Ball muss immer, auch beim letzten mal, die Matten berühren (wie sit-ups) Wiederholung: 10x</p>	

Wertungstabelle:

10 Punkte	= 16,0 Sek.	5 Punkte	= 19,2 Sek.
9 Punkte	= 16,6 Sek.	4 Punkte	= 19,8 Sek.
8 Punkte	= 17,2 Sek.	3 Punkte	= 20,4 Sek.
7 Punkte	= 17,8 Sek.	2 Punkte	= 21,0 Sek.
6 Punkte	= 18,6 Sek.	1 Punkte	= 21,6 Sek.

Materialbedarf:

- 1 Turnmatte
- 1 Kleinkasten
- 1 Gymnastikball

Personalbedarf:

- 1 Zeitnehmer
- 1 Beobachter

Aufgabe 1 Gymnastik

Hüpfen

Aufgabe	Bewertung	Punkte
<ul style="list-style-type: none"> mind. 4 Pferdchensprünge nach vorne 	- Pferdchensprünge nicht erkennbar	0 Punkte
	- Pferdchensprünge erkennbar	1 Punkt
	- Pferdchensprünge klar erkennbar und schön ausgeführt	2 Punkte
<ul style="list-style-type: none"> mind. 4 Wechselhüpfer rückwärts 	- Hüpfer rückwärts nicht gemacht	0 Punkte
	- Hüpfer rückwärts erkennbar	1 Punkt
	- Hüpfer rückwärts klar erkennbar und schön ausgeführt	2 Punkte
<ul style="list-style-type: none"> mind. 4 Seitgalopp nach links bzw. rechts 	- Seitgalopp nicht gemacht	0 Punkte
	- Seitgalopp erkennbar	1 Punkt
	- Seitgalopp klar erkennbar und schön ausgeführt	2 Punkte
<ul style="list-style-type: none"> mind. 4 Seitgalopp zurück (gegengleich) 	- Seitgalopp nicht gemacht	0 Punkte
	- Seitgalopp erkennbar	1 Punkt
	- Seitgalopp klar erkennbar und schön ausgeführt	2 Punkte
<ul style="list-style-type: none"> 4 Schlussprünge mit jeweils ¼ Drehung rechts oder links, senken in den einbeinigen Kniestand 	- Schlussprünge nicht erkennbar	0 Punkte
	- Schlussprünge erkennbar	1 Punkt
	- Schlussprünge und senken in den Kniestand klar erkennbar und schön ausgeführt	2 Punkte
Mit allen 5 Anforderungen können max. 10 Punkte erreicht werden		

Personalbedarf:

1 Bewerter

Aufgabe 2 Gymnastik

Gehen

Aufgabe	Bewertung	Punkte
<ul style="list-style-type: none"> vorwärts gehen, dabei beim 4. und 8. Schritt Stand auf einem Bein (Fußspitze in Kniehöhe) 	- mit zweimaligem Absetzen des Fußes	0 Punkte
	- mit einmaligem Absetzen des Fußes	1 Punkt
	- mit keinem Mal Absetzen des Fußes	2 Punkte
<ul style="list-style-type: none"> rückwärts gehen, dabei beim 4. und 8. Schritt Stand auf einem Bein (Fußspitze in Kniehöhe) 	- mit zweimaligem Absetzen des Fußes	0 Punkte
	- mit einmaligem Absetzen des Fußes	1 Punkt
	- mit keinem Mal Absetzen des Fußes	2 Punkte
<ul style="list-style-type: none"> mind. 4 Nachstellschritte oder -hüpfer vorwärts 	- kein Nachstellschritt erkennbar	0 Punkte
	- kommt nicht vorwärts, Bewegungsweite fehlt	1 Punkt
	- Nachstellschritt klar erkennbar und schön ausgeführt	2 Punkte
<ul style="list-style-type: none"> ein Schritt vorwärts in die Schrittstellung, $\frac{1}{2}$ Drehung rechts oder links (Füße bleiben in Schrittstellung), danach $\frac{1}{2}$ Drehung zurück 	- mit zweimaligem Gleichgewichtsverlust	0 Punkte
	- mit einmaligem Gleichgewichtsverlust	1 Punkt
	- ohne Gleichgewichtsverlust	2 Punkte
<ul style="list-style-type: none"> mind. 4 Kreuzschritte nach rechts oder links mit abwechselnd vorne und hinten gekreuzt, gegengleich wiederholen 	- keine Seitrichtung erkennbar	0 Punkte
	- nicht vorne und hinten abwechselnd gekreuzt	1 Punkt
	- Kreuzschritt klar erkennbar	2 Punkte
Mit allen 5 Anforderungen können max. 10 Punkte erreicht werden		

Personalbedarf:

1 Bewerter

Aufgabe 3 Gymnastik

Ball

Aufgabe	Bewertung	Punkte
Am Platz: • Ball 4 x prellen mit der rechten Hand	- prellen nicht erkennbar - prellen erkennbar, handgerätetechnisch aber falsch (z.B. auf den Ball schlagen ...) - prellen klar erkennbar und schön ausgeführt <i>☞ Auf die richtige Hand achten!</i>	0 Punkte 1 Punkt 2 Punkte
Am Platz: • Ball mit der rechten Hand hochwerfen, mit beiden Händen fangen, wiederholen	- Ball wird zweimal nicht gefangen - Ball wird einmal nicht gefangen - Ball wird beides Mal gefangen <i>☞ Auf die richtige Hand achten!</i>	0 Punkte 1 Punkt 2 Punkte
Am Platz: • Ball 4 x prellen mit der linken Hand	- prellen nicht erkennbar - prellen erkennbar, handgerätetechnisch aber falsch (z.B. auf den Ball schlagen ...) - prellen klar erkennbar und schön ausgeführt <i>☞ Auf die richtige Hand achten!</i>	0 Punkte 1 Punkt 2 Punkte
Am Platz: • Ball mit der linken Hand hochwerfen, mit beiden Händen fangen, wiederholen	- Ball wird zweimal nicht gefangen - Ball wird einmal nicht gefangen - Ball wird beides Mal gefangen <i>☞ Auf die richtige Hand achten!</i>	0 Punkte 1 Punkt 2 Punkte
• Ball auf den Boden legen, anrollen, hinterher laufen und mit der Fußspitze anhalten	- Ball rollt nicht sondern hüpf - Ball wurde gerollt aber nicht mit der Fußspitze angehalten - Ball schön gerollt und mit der Fußspitze angehalten	0 Punkte 1 Punkt 2 Punkte
Mit allen 5 Anforderungen können max. 10 Punkte erreicht werden		

Materialbedarf :

1 Ball

Personenbedarf:

1 Bewerter

Aufgabe 4 Gymnastik

Seil

Aufgabe	Bewertung	Punkte
<ul style="list-style-type: none"> das Seil an einer Körperseite nach hinten schwingen, wieder vor schwingen und an der anderen Körperseite wiederholen (rück - vor, andere Seite rück - vor), insgesamt viermal, an jeder Körperseite zweimal) 	<ul style="list-style-type: none"> Seil nicht seitlich zum Körper geschwungen Seilmitte kippt beim Schwingen Seil wird schön nach hinten und nach vorne geführt ohne zu kippen 	<p>0 Punkte</p> <p>1 Punkt</p> <p>2 Punkte</p>
<ul style="list-style-type: none"> Vorwärts laufen mit Seildurchschlägen vorwärts, bei jedem zweiten Schritt (2er Lauf), (ca. 8 Schritte, 4 Seildurchschläge) 	<ul style="list-style-type: none"> kein laufen mit Seildurchschlägen hängen bleiben, schlechte Seilführung, kein Bewegungsfluss schönes Vorwärtslaufen ohne hängen bleiben. 	<p>0 Punkte</p> <p>1 Punkt</p> <p>2 Punkte</p>
<p>Am Platz:</p> <ul style="list-style-type: none"> mind. 4 Schlusshüpfer mit Zwischenfederung 	<ul style="list-style-type: none"> keine erkennbare Zwischenfederung hängen bleiben klar erkennbare Zwischenfederung ohne hängen bleiben. 	<p>0 Punkte</p> <p>1 Punkt</p> <p>2 Punkte</p>
<p>Am Platz:</p> <ul style="list-style-type: none"> mind. 2 Schlusshüpfer ohne Zwischenfederung 	<ul style="list-style-type: none"> Pause zwischen den Hüpfen hängen bleiben klar erkennbare Hüpfer ohne hängen bleiben. 	<p>0 Punkte</p> <p>1 Punkt</p> <p>2 Punkte</p>
<p>Am Platz:</p> <ul style="list-style-type: none"> Schlusshüpfer, am Ende das Seil nach vorne unter den aufgestellten Fuß schwingen und Seil spannen. 	<ul style="list-style-type: none"> Seil trifft nicht unter den Fuß Fuß wird nicht aufgestellt, Seil nicht gespannt. Übergang vom Hüpfen und Seil unter den aufgestellten Fuß schön ausgeführt, Seil ist am Ende gespannt 	<p>0 Punkte</p> <p>1 Punkt</p> <p>2 Punkte</p>
Mit allen 5 Anforderungen können max. 10 Punkte erreicht werden		

Materialbedarf:

1 Seil

Personenbedarf:

2 Bewerter

STB-Kindercup

Altersgruppe : 6-10 Jahre

Vorname	Name	Jahrgang	Altersklasse
			6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/>

Anforderungen	Leistung	Punkte
Gewandtheitslauf (mit Überspringen und Durchkriechen)	10 Punkte = 16,0 Sek. 5 Punkte = 18,0Sek.	
	9 = 16,4 4 = 18,4	
	8 = 16,8 3 = 18,8	
	7 = 17,2 2 = 19,2	
	6 = 17,6 1 = 19,6	
Stützkraft	10 Punkte = 18 Sek. 5 Punkte = 23 Sek.	
	9 = 19 4 = 24	
	8 = 20 3 = 25	
	7 = 21 2 = 26	
	6 = 22 1 = 27	
Springen mit Armschwüngen	10 Punkte = 18 Sek. 5 Punkte = 23 Sek.	
	9 = 18 4 = 24	
	8 = 20 3 = 25	
	7 = 21 2 = 26	
	6 = 22 1 = 27	
Rumpfkraft (Vorderseite)	10 Punkte = 16 Sek. 5 Punkte = 18,5 Sek.	
	9 = 16,5 4 = 19	
	8 = 17 3 = 19,5	
	7 = 17,5 2 = 20	
	6 = 18 1 = 20,5	
Hüpfen	10 Punkte maximal (Aufteilung siehe Bewertung)	
Gehen	10 Punkte maximal (Aufteilung siehe Bewertung)	
Ball	10 Punkte maximal (Aufteilung siehe Bewertung)	
Seil	10 Punkte maximal (Aufteilung siehe Bewertung)	
Gesamtpunktzahl:		
Platz:		