

Scheersbergfest 2023 - Übungen Turnparcours

Schwierigkeitsgrad (Stufe)/ Übung	Bodenläufer (2 x 12m)	Kasten 3-teilig längs	Mini-Trampolin
1	Aus dem Stand - Verbindung: Rolle vorw. Strecksprung - Rolle vorw. Strecksprung	Anlauf - Schlussprung zum Absprung: Aufhocken auf den Kasten - zwei Schritte - Strecksprung zum Boden	Anlauf - Strecksprung zum Stand
2	Anlauf/Angehen mit zwei bis drei Schritten - Schlussprung - Verbindung: Flugrolle, Strecksprung - Anlauf mit drei Schritten - Hüpfen - Rad	Anlauf - Schlussprung zum Absprung: Aufrollen auf den Kasten - Strecksprung zum Boden	Anlauf - Hocksprung zum Stand
3	Aus dem Stand: Schritt vorwärts - Aufschwingen in die Handstützposition - Abrollen - Aufrichten über den Hockstand - Anlauf mit drei Schritten - Hüpfen - Rad	Anlauf - Schlussprung zum Absprung - Aufhocken auf den Kasten - weiter aus der Hocksituation: Vorsetzen der Hände zum Kastenende - Abgrätschen	Anlauf - Grätschwinkelsprung zum Stand
4	Anlauf mit drei Schritten - Hüpfen - Verbindung: Radwende, 1/2 Drehung zum Schlussprung, Flugrolle, Strecksprung	Anlauf - Schlussprung zum Absprung - Aufhocken auf den Kasten - aus dem Stand: ein bis zwei Schritte, Radwende zum Boden	Anlauf - Bücksprung zum Stand
5	Anlauf mit drei Schritten - Hüpfen - Handstützüberschlag vorwärts	Anlauf - Schlussprung zum Absprung - Grätschsprung über den Kasten mit Stütz der Hände auf dem Kasten	Anlauf - Salto vorwärts zum Stand (dieses Element darf nur geturnt werden, wenn es sicher beherrscht wird!)

Allgemeine Hinweise zum Ablauf und zur Wertung:

- Für alle Turnübungen gilt: **Safety first!** Jede*r turnt nur das, was er*sie kann. Der Verein entscheidet im Voraus, was welches Kind turnt! Dies wird dem Kind mitgeteilt.
- Die **Wippermannschaften** sind **gleichzeitig** die **Turnmannschaften**. Sie werden **EIN Mal** auf dem **Meldebogen** eingetragen. Dieser Bogen gilt gleichzeitig für beide Wettkämpfe.
- In der Halle wird der **gleiche Parcours 3x nebeneinander** aufgebaut. Die Riegenführer gehen mit ihrer Riege in die Halle, geben ihren Wertungszettel beim Kampfrichter ab und **jede*r Teilnehmende turnt hintereinander weg alle drei Übungen**.
- Jede*r Teilnehmende durchläuft **alle drei Elemente** (Boden, Kasten, Mini-Tramp) **egal in welcher Stufe**. Man kann sich also jeweils die Übungen herausuchen, die man am besten kann.
z.B.: Bodenläufer: Stufe 2, Kasten: Stufe 3, Mini-Tramp: Stufe 1
- Die **Übungen** werden **gemäß des Niveaus der Turner*innen ausgewählt**, wobei alle Elemente sicher beherrscht werden sollten!
- Die **Übungen** werden **einzelnd geturnt**, allerdings erfolgt die **Wertung insgesamt als Gruppenwertung (alle drei Übungen zusammen)**.
- **Fehlerpunkte** werden **pro Element** abgezogen.
- Die Übungen sollen in einem **flüssigen Ablauf** geturnt werden, es sollen keine Pausen entstehen.
- Der **Salto** (Übung 5) darf nur geturnt werden, wenn er **absolut sicher beherrscht** wird!
- Es gibt **ausgebildete Kampfrichter*innen** und für den Salto bei Übung 5 steht zur Sicherheit ein*e **ausgebildete*r Trainer*in** neben dem Gerät. Sollte **Hilfestellung** notwendig sein, wird die Übung allerdings nicht gewertet.
- **Wertung:**
Es wird **unabhängig vom Wippermwettkampf** gewertet. Die ersten Drei eines Jahrgangs werden geehrt. Zusätzlich wird die Mannschaft (jeweils 1x A, B, C; Schüler/Schülerinnen) geehrt. Die Siegerehrung findet am Samstagabend statt.
- **TIPP: Schreibt** den Kindern vor Beginn des Wettkampfes **auf die Hand welche Schwierigkeitsstufe geturnt** werden soll/darf, um Missverständnisse, sowie Selbstüberschätzung der Kinder zu vermeiden.
- **Videos der Turnübungen** findet ihr auf unserem **YouTube Channel**:
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLa9mLYhePFbc5l-hzswul82OT9d5Uah2n>
- Habt ihr Sorge beim **Üben** der Turnelemente dann **holt euch gerne Jemanden dazu**, der sich damit sicher fühlt oder **meldet euch bei Wiebke**.

Weitere Fragen zum Turnen?

Dann meldet euch direkt bei Wiebke Hoeck: Wiebke_hoeck@web.de