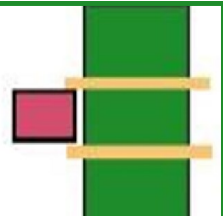
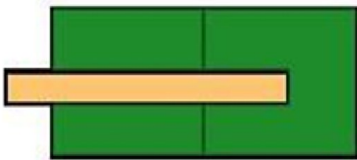


# Ausschreibung Kinderturnfest

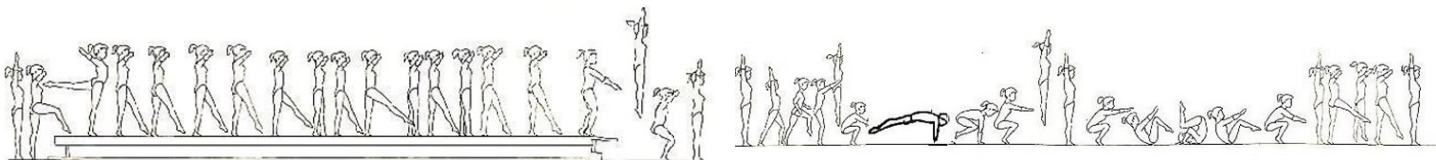
## Gerätebahn 1 Jungen und Mädchen 6 - 8 Jahre



Umgedrehte  
Turnbank

Bodenbahn aus 5 Matten  
oder Bodenläufer 12m

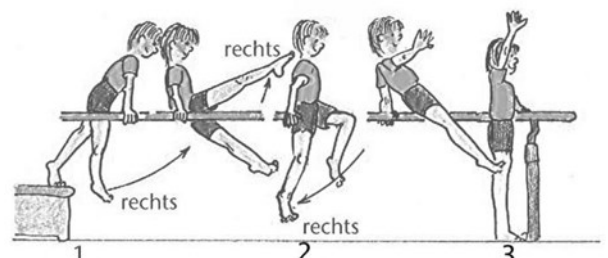
Parallelbarren, brust-  
hoch. kl. Kasten



umgedrehte Turnbank		Wert
Mädchen und Jungen, Ausgangswert = 3 Pkt.		
Aus dem Querstand vorlings:		
1	<b>Aufsteigen mit Rückspreizen</b> eines Beines	0,5
2	3-4 Schritte im <b>Ballenstand vorwärts</b> gehen	0,5
3	<b>Nachstellschritt rechts,</b>	0,5
4	<b>Nachstellschritt links,</b> Gehen bis zum Ende	0,5
5	<b>Abgang: Strecksprung</b> in den Querstand rücklings	0,5

Boden		Wert
Mädchen und Jungen, Ausgangswert 3 Pkt		
1	Anlauf mit 2-3 Schritten, Absprung zum <b>Strecksprung</b>	0,5
2	Senken in den Hockstand, Aufstützen der Hände, <b>Rückstrecken der Beine in den Liegestütz</b>	0,5
3	Anhocken der Beine, <b>Strecksprung</b>	0,5
4	Senken über den Hockstand zum Hocksitz, <b>Rückschaukel</b> (zurück und vor) mit dynamischem Aufrichten in den Stand	0,5
5	Zwei bis drei Schritte im <b>Ballenstand</b> vorwärtsgehen. Schließen der Beine in den Stand	0,5

Barren		Wert
Mädchen und Jungen, Ausgangswert = 3 Pkt.		
Aus dem Innenquerstand auf einem kleinen Kasten		
1.	<b>Absprung und Vorschwingen</b>	0,5
2.	In den <b>Außenquersitz</b> rechts oder links	1,0
3.	Niedersprung in den Außenquerstand seitlings mit Halten der gerätenahen Hand am Barrenholm	0,5



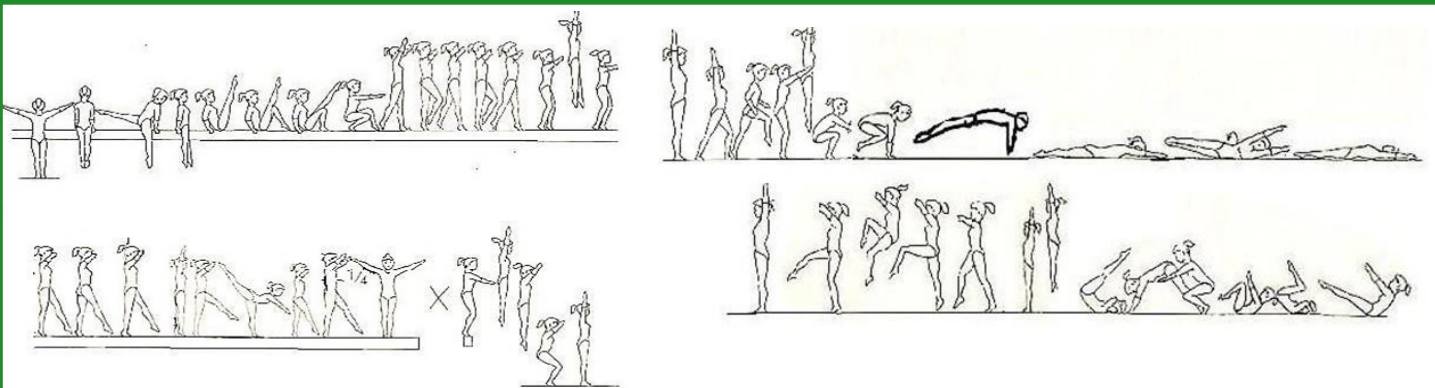
Die Bewertung der Gerätebahn-Übungen erfolgt nach den Bestimmungen des DTB -Aufgabenbuches. Es sollte ein aufmerksamer und konzentrierter Wechsel zwischen den Geräten erfolgen. Die Elemente müssen in allen Teilen erkennbar sein und ohne Hilfe und Ansagen erfolgreich ausgeführt werden. Der Ausgangswert jeder Übung ist vorgeben, für nicht ausgeführte Elemente gibt es Punktabzug.

## Gerätebahn 2

### Jungen und Mädchen 9-12 Jahre



Sprungbrett Schwebebalken 80cm	Bodenbahn aus 5 Matten oder Bodenläufer 12m	Bock 100cm hoch, Sprungbrett
-----------------------------------	--	---------------------------------



Balken , Ausgangswert = 5 Pkt.		Wert	Boden, Ausgangswert = 5 Pkt.		Wert
1	Stand vorlings: Sprung in den Stütz <b>Vorspreizen eines Beines mit ¼ Drehung</b> in den Grätschsitz,	0,5	1	2-3 Schritte Anlauf, beidbeiniger Absprung zum Streck sprung	0,5
2	Aufstützen der Hände hinter dem Körper, <b>Spitzwinkelstütz</b> , Anhocken eines Beines, Aufrichten über den Hockstand in den Stand	1,0	2	Senken in den Hockstand, Aufstützen der Hände, Rückstrecken der Beine in den Liegestütz	0,5
3	<b>Schritt, Vorspreizen, Schritt, Vorspreizen</b> , Schritt Streck sprung	1,0	3	Langsames Senken in die Bauchlage, Strecken der Arme	0,5
4	vier Schritte im <b>Ballenstand</b>	0,5	4	½ Drehung in die Rückenlage	0,5
5	Senken in die <b>Standwaagenposition</b> (2sec.), Aufrichten mit Vorsetzen, ¼ Drehung.	1,0	5	Rückenschaukel gehockt zurück und vor,	0,5
6	Schritt seitwärts, beidbeiniger Absprung zum <b>Streck sprung</b> in den Stand rücklings	0,5	6	Verbindung Rolle vorwärts, Streck sprung,	1,0
			7	Schritt, Pferdchensprung oder Schersprung	0,5

Sprung, Ausgangswert = 5 Pkt.		Wert
Zwei bis drei Schritte Anlauf:		
1	<b>Sprunggrätsche</b>	2,5
2	Landung mit leicht gebeugten Knien, Aufrichten in den Stand	1,5

