

Erfurter Turnpokal 2010

Übungsprogramm breitensportorientiert

	Boden	AK 5 / 6	AK 7 / 8	AK 9 / 10
1	Aus der Grundstellung, (Senken über den Hockstand möglich), Rolle vorwärts in den Stecksitz mit Arme Hochhalte	X	X	
2	2-3 Schritte Anlauf und Sprungrolle mit anschl. Streck sprung mit 1/2 Drehung			X
3	Senken in den Hockstand und Rolle rückwärts in den Hockstand, aufrichten in den Stand			X
4	Aus der Grundstellung Vorspreizen und Schwingen in den flüchtigen Handstand , Abrollen in den Strecksitz			X
5	Heben der Beine in den Grätschitz (Arme bleiben in Hochhalte, freies Heben der Beine in den Grätschitz 90°),	X	X	X
6	Senken in die Briefmarke , Arme dürfen abgelegt werden, 5 sec halten, Aufrichten und Senken in die Rückenlage (Schiffchenposition)	X	X	X
7	Eine Längsachs endrehungen li oder re, Eineinhalb Längsachs endrehung in die andere Richtung, Anfersen, Anhocken	X	X	X
8	Heben in den Kopfstand (Heben mit gehockten oder gegrätschten Beinen möglich AK 7/8 kann den Kopfstand auch gehockt halten), 2 sec. halten, abrollen in den Hockstand		X	X
9	Strecksprung in den Stand	X	X	X
10	Schritt vorwärts zum Rad (wahlweise re oder li)		X	X
11	Schritt vorwärts zum Rad , zweite Seite			X

	Reck	AK 5 / 6	AK 7 / 8	AK 9 / 10
1	Am sprunghohem Reck: Heben der gestreckten Beine in den Kipphang vor der Stange, kurzes Halten erlaubt	X	X	X
2	Durchbücken (AK 5-8 auch Durchhocken möglich) in den Kipphang , Beine waagrecht, 2 sec. halten	X	X	X
3	Senken in den Hang rücklings , 2 sec. halten (BRW 180 °)		X	X
4	Rückbewegung in den Kipphang , Beine waagrecht, 2 sec. halten	X	X	X
5	gestrecktes, langsames und gleichmäßiges Rückführen der Beine in den Streckhang	X	X	X
6	1 Klimmzug			X
7	Niedersprung in den Stand	X	X	X

	Sprung	AK 5 / 6	AK 7 / 8	AK 9 / 10
1	Anlauf und Streck sprung vom Sprungbrett auf ca. 20cm Verbundmatte	X		
2	Anlauf und Streck sprung mit Hocken- Strecken der Beine zur Brust vom Sprungbrett auf ca. 20cm Verbundmatte		X	
3	Anlauf und Sprungrolle über Hindernis vom Sprungbrett (z.B. Schaumstoffkasten (ca.0,80m) in den sicheren Stand			X
	2 Versuche, der Bessere wird gewertet			

	Athletik	AK 5 / 6	AK 7 / 8	AK 9 / 10
1	Losentscheid Seitspreizen links oder rechts (AK 5-8 in Seitlage, Rücken an der Wand, AK 9/10 frei stehend)	X	X	X
	Losentscheid Vorspreizen links oder rechts (AK 5-8 in Rückenlage, AK 9/10 frei stehend)	X	X	X
2	Auf Kastenoberteil (Hocker): Aus der Grundstellung mit Arme Hochhalte: Senken in den Bückstand (Rumpfbeugen vorwärts) siehe Tabelle	X	X	X
3	AK 5/6 30 sec. Schwebesitz; AK 7/8 60 sec. Schwebesitz; AK 9/10 20 sec. Winkelstütz, Beine waagrecht	X	X	X
4	Kletterstange	X	X	X

Punkt 5

Bewertung Klettern

Punkte	Meter/ Zeit in sec		Meter/ Zeit in sec
	AK 5/6	AK 7/8	AK 9/10
2,00	0,50 m		
3,00	1,00 m		
3,50		1,00 m	1,00 m
4,00	1,50 m	1,50 m	1,50 m
4,50		2,00 m	2,00 m
5,00	2,00 m	2,50 m	2,50 m
5,50		3,00 m	3,00 m
6,00	2,50 m	3,50 m	3,50 m
6,50		4,00 m	4,00 m
7,00	3,00 m	4,50 m	4,50 m
7,30		bis 18,00	bis 16,00
7,35		17,80	15,80
7,40		17,60	15,60
7,45		17,40	15,40
7,50		17,20	15,20
7,55		17,00	15,00
7,60		16,80	14,80
7,65		16,60	14,60
7,70		16,40	14,40
7,75		16,20	14,20
7,80		16,00	14,00
7,85		15,80	13,80
7,90		15,60	13,60
7,95		15,40	13,40
8,00	3,50 m	15,20	13,20
8,05		15,00	13,00
8,10		14,80	12,80
8,15		14,60	12,60
8,20		14,40	12,40
8,25		14,20	12,20
8,30		14,00	12,00
8,35		13,80	11,80
8,40		13,60	11,60
8,45		13,40	11,40
8,50		13,20	11,20
8,55		13,00	11,00
8,60		12,80	10,80
8,65		12,60	10,60
8,70		12,40	10,40
8,75		12,20	10,20
8,80		12,00	10,00
8,85		11,80	9,80
8,90		11,60	9,60
8,95		11,40	9,40
9,00	4,00 m	11,20	9,20
9,05	16,00	11,00	9,00
9,10	15,90	10,80	8,80
9,15	18,80	10,60	8,60
9,20	15,70	10,40	8,40
9,25	15,60	10,20	8,20
9,30	15,50	10,00	8,00
9,35	15,40	9,80	7,80
9,40	15,30	9,60	7,60
9,45	15,20	9,40	7,40
9,50	15,10	9,20	7,20
9,55	15,00	9,00	7,00
9,60	14,90	8,80	6,80
9,65	14,80	8,60	6,60
9,70	14,70	8,40	6,40
9,75	14,60	8,20	6,20
9,80	14,50	8,00	6,00
9,85	14,40	7,80	5,80
9,90	14,30	7,60	5,60
9,95	14,20	7,40	5,40
10,00	14,10	7,20	5,20

Übung 1/2 Seit/Vorspreizen

AK 5-8 in Rückenlage, Seitspreizen in Seitlage mit dem Rücken an der Wand
 Losentscheid links oder rechts
 (Auslösung erfolgt zu Beginn der Kampfrichterbesprechung)

Vorspreizen links und rechts

- Heben oder Entwickeln selbständig zur Endposition (frei)
- Halte Endposition 10 sec.
- Endzeitnahme bei Verlassen der noch ausreichenden Position



Haltezeit (sec.)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Schulterhöhe	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
über Hüfthöhe	8	7	6	5	4	3	2	1		
Hüfthöhe	6	5	4	3	2	1				
unter Hüfthöhe		2			1					

Endwert abzüglich Haltungs- und Ausführungsfehler (klein, mittel, groß)
 Der Endwert ist der Mittelwert aus beiden Übungen!

Übung 2, Rumpfbeugen vorwärts

Haltezeit 10 sec.

Aus der Grundstellung mit Arme Hochhalte: Senken mit ARW 180°, Heben in die Grundstellung, ARW 180°.

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tiefe von Hockerkante	bis 0 cm	bis 2 cm	bis 4 cm	bis 6 cm	bis 8 cm	bis 10 cm	bis 12 cm	bis 14 cm	bis 16 cm	über 16 cm

Endwert abzüglich Haltungs- und Ausführungsfehler (klein, mittel, groß)

Übung 3 Schwebesitz/ Winkelstütz(Minibarren)

Haltezeit

AK 5/6 30 sec. Schwebesitz

AK 7/8 60 sec. Schwebesitz

AK 9/10 20 sec. Winkelstütz

AK 5/6 je 3 Sekunden 1,0 Punkte; AK 7/8 je 3 Sekunden 0,5 Punkte

AK 9/10 je Sekunde 0,5 Punkte

für jedes Absetzen Abzug klein, mittel, groß, Sturz

Bein- Rumpf- Winkel ca. 90°, AK 9/10 im Winkelstütz Beine waagrecht

Arme in Seithalte (nur bei Schwebesitz)

Ferse ca. 10-20 cm über dem Boden (nur bei Schwebesitz)

Korrekte Fuß-, Bein-, Arm- und Körperhaltung

Bewertungshinweise:

Alle Übungen werden mit maximal 10,00 Punkten bewertet.

Der Endwert der Bodenübung wird durch die Berechnung verdoppelt.

Sollte eine einzelne Sequenz ausgelassen werden, erfolgt ein Abzug von 0,50 Punkte, bei Schwerpunktelementen (**Fett** geschrieben) von 1,00 Punkte.

Bei völligem Misslingen einer Athletikübung darf die Übung wiederholt werden.

Am Sprung gibt es 2 Versuche, der Bessere wird gewertet