

Dirk Baunscheidt:  
 Breckerfelder Str. 137a  
 58256 Ennepetal

Tel. 02333/974775  
 E-Mail: dirk@baunscheidt.de

12.05.2017

**Ausschreibung**  
**Bezirkskinderturnfest 2017**  
**in Ennepetal**

- Termin:** Sonntag, den 09.07.2017
- Ort:** DORMA-Sportpark, Reichenbach-Gymnasium, Peddinghausstr. 17, Ennepetal
- Beginn:** 9.00 Uhr gemeinsamer Einmarsch (möglichst mit bunten Tüchern), Begrüßung und Riegeeinteilung anschließend Aufwärmen oder Einturnen
- Ausrichter:** Turnbezirk Hagen-Schwelm und die Arbeitsgemeinschaft der Ennepetaler Turnvereine (TV Altenvoerde v. 1884, Milsper TV v. 1874, TV Rüggeberg v. 1885, RW Büttenberg e.V., TG Voerde 1862, TuS-Haspetal 1919 e.V.)
- Wettkampfleitung:** **allg. Turnen:** Gerd Schürhoff (gr. Halle) **P + LK Turnen:** Jeanette Möller (kl. Halle)  
**Kampfrichter Turnen:** Jeanette Möller **Leichtathletik:** Dirk Baunscheidt  
**Gesamtleitung:** Elke Kramer
- Meldungen:** Bitte über **Meldebogen 1** möglichst **kurzfristig** das generelle Interesse zur Teilnahme bekunden. Die endgültige Meldung erfolgt über die beiliegenden **Meldebögen 2 u. 3** bis **02.07.2017 spätestens 12.00 Uhr eingehend.**
- Meldestelle:** *Dirk Baunscheidt, Breckerfelder Str. 137a, 58256 Ennepetal*  
 eMail: [dirk@baunscheidt.de](mailto:dirk@baunscheidt.de), Tel.: 02333-974775, Fax.: 02333-974776
- Nach- oder Ummeldungen:** Bis 9.15 h für die **Einzelwettkämpfe** (das Wettkampfbüro ist ab 8.30 h besetzt).
- Startgeld:** Einzelwettkampf 4,00 €  
 Banküberweisungen auf das Konto des **Turnbezirkes Hagen-Schwelm**  
 IBAN: DE47 4545 1060 0030 6728 69 BIC: WELADED1ENE
- Wettkampfkarten:** Da die Wettkampfkarten elektronisch erstellt werden, ist unbedingt eine **namentliche Meldung mit Geburtsdatum, Geschlecht und Wettkampfklasse** notwendig!  
 Zur vollständigen Erstellung einer **Einzelprüfkarte** für das **Deutsche Sportabzeichen** werden zusätzlich die Adressdaten der Kinder (**Straße, PLZ/Ort**) benötigt.  
**Eigenmächtig geänderte Wettkampfkarten verlieren die Gültigkeit!**
- Kampfrichter:** Jeder teilnehmende Verein hat pro angefangene 10 Teilnehmer mind. 1 **Kampfrichter** und 1 **Riegenführer verbindlich** mit der Meldung zu benennen. Zusätzliche Kampfrichter sind gerne willkommen und würden den Ablauf deutlich beschleunigen.  
 Vereine müssen die Kampfrichter mit E-Mail Adresse melden. Die Kampfrichter (Turnen) bekommen den Einsatzplan und Wertungshinweise per e-mail zugeschickt. Fragen zu den Übungen: [jeanettemoeller60@gmx.de](mailto:jeanettemoeller60@gmx.de)  
 Vereine die am Geräteturnen teilnehmen, müssen geschulte Kampfrichter stellen. Bei Missachtung dürfen die Teilnehmer des Vereins nicht starten.

**Kampfrichter-  
besprechung:**

für **Leichtathleten 8.30 Uhr im Stadion** (Dirk Baunscheidt)  
für die **allgemeine Klasse Turnen 8.30 Uhr in der Dreifachturnhalle** (Gerd Schürhoff)  
für **P- und LK Übungen 9.30 Uhr in der kleinen Halle** (Jeanette Möller)  
zusammen mit der Kampfrichterbesprechung  
für **Leichtathleten 8.30 Uhr im Stadion** (Dirk Baunscheidt),  
für die **allgemeine Klasse Turnen 8.30 Uhr in der Dreifachturnhalle** (Gerd Schürhoff)

**Riegenführer-  
Einteilung:****Siegeraus-  
zeichnungen:**

Jeder Teilnehmer erhält eine Medaille.  
Die ersten drei Sieger erhalten eine Urkunde.  
Die Sieger in der Jugend B erhalten einen Pokal  
Jeder Teilnehmer erhält seine für das Deutsche Sportabzeichen erbrachte Leistung bescheinigt. (Möglicherweise werden diese Bescheinigungen nach der Veranstaltung vereinsweise zugeschickt.)

**Besonderes:**

Bei witterungsbedingtem Ausfall des Bezirks-Kinderturnfestes verbleiben die Medaillen beim Turnbezirk zur späteren Nutzung. Eine Erstattung der Startgelder kann leider nicht erfolgen.  
Der Veranstalter und die Ausrichter haften nicht bei Unfällen, Diebstählen oder sonstige Schadensfälle.

**Mannschaftskämpfe**

Die 800m-Läufe finden **nach** den Einzelwettkämpfen statt.

Neben der Einzelwertung für den Bereich „Ausdauer“ des Deutschen Sportabzeichens erfolgt eine Mannschaftswertung.

**Siegerehrungen**

Die Siegerehrungen für die Einzelwettbewerbe finden schnellstmöglich nach Beendigung des jeweiligen Wettbewerbs statt.

**Wir freuen uns auf EUCH!!!**

**Aus organisatorischen Gründen können sich die angegebenen Zeiten ändern.**

Für den Turnbezirk Hagen Schwelm

Elke Kramer  
2.Vorsitzende

Dirk Baunscheidt  
2.Vorsitzender

## Wettbewerbe:

Altersklasse	Alter	Jahrgang	Leistungsklasse	Geräte-Vierkampf	Allgemeine Klasse	Leichtathletischer Dreikampf
Jugend B	14 Jahre	2003	LK3	P4-P8 (w) P3-P8 (m)	Aus den Punkten für die in den Einzelwettbewerben erbrachten Leistungen wird ein Ergebnis für den Dreikampf ermittelt	100m, Weitsprung (Zone), Kugel 3kg(w) 4kg(m)
Jugend C	12 u. 13 Jahre	2004/2005	LK3	P3-P8 (w + m)		50m, Weitsprung (Zone), Kugel 3kg
Jugend D	10 u. 11 Jahre	2006/2007	LK4	P3-P8 (w) P2-P7 (m)		50m, Weitsprung (Zone), Schlagball (80gr)
Jugend E	8 u. 9 Jahre	2008/2009	LK4	P3-P7 (w) P2-P7 (m)		30m, Zonenweitsprung, Schlagball (80gr)
Jugend F	6 u. 7 Jahre	2010/2011	---	P3-P7 (w) --- (m)		30m, Zonenweitsprung, Schlagball (80gr)
Jugend G	4 u. 5 Jahre	2012/2013	---	P3-P7 (w) --- (m)	Zweikampf s.u.	30m, Weitsprung (Zone), Schlagball (80gr)
Jugend H	3 Jahre u. jünger	ab 2014	---	---	Zweikampf s.u.	30m, Weitsprung (Zone), Schlagball (80gr)

## Einzelwettbewerbe für die allgemeine Klasse – Zusatzangebot für die Leistungsturner

Altersklasse	Kraft	Schnelligkeit	Koordination
Jugend B	Punkt 6.2.6.5 Handstand	Punkt 6.3.4.5 Grätsch(winkel)sprung	Punkt 6.4.7.5 Rolle
Jugend C	Punkt 6.2.6.4 Klimmzüge	Punkt 6.3.4.4 Handstütz-Sprungüberschlag	Punkt 6.4.7.4 Rad/Handstützüberschlag seitwärts (Rad)
Jugend D	Punkt 6.2.6.3 Stützschnellen	Punkt 6.3.4.3 Sprungrolle	Punkt 6.4.7.3 Schwingen an den Ringen
Jugend E	Punkt 6.2.6.2 Kerze/Nackenstand	Punkt 6.3.4.2 Schrittsprung	Punkt 6.4.7.2 Hüftumschwung
Jugend F	Punkt 6.2.6.1 Schulterstand	Punkt 6.3.4.1 Sprunghocke als Stützsprung	Punkt 6.4.7.1 Gehen auf dem Schwebebalken
Jugend G,H	Punkt 6.2.6.1 Schulterstand	Punkt 6.3.4.1 Sprunghocke als Stützsprung	Punkt 6.4.7.1 Gehen auf dem Schwebebalken

(Alle Übungen entsprechend dem DOSB Prüfungswegweiser „Sportabzeichen 2017“ – Auszug in der Anlage

**Für den Bereich „Ausdauer“ bieten wir für alle Kinder ab Jugend F den 800m Lauf und für alle jüngeren Kinder den 400m Lauf mit elektronische Zeitnahme an.**

## Einzelwettbewerbe für die allgemeine Klasse

(Alle Übungen entsprechend dem DTB Aufgabenbuch Geräteturnen weiblich 2015)

Altersklasse	Bodenturnen	mögl. Punkte	mögliche Sprünge	mögl. Punkte
Jugend G,H	P1	11	Strecksprung,	10
			Hocksprung	12

## Meldebogen 1 Bezirks-Kinderturnfest 2017

**Anstelle dieses Meldebogens genügt auch eine formlose Mitteilung per E-Mail, aus der sich die abgefragten Daten ergeben.**

**Die Schätzung der möglicherweise teilnehmenden Kinder ist insoweit wichtig, weil wir neue Medaillen bestellen müssen und gerne für jedes Kind eine Medaille vorrätig haben wollen.**

Verein:.....

Ansprechpartner: Name:.....

Anschrift:.....

Telefon-Nr.....

E-Mail-Adresse:.....

**Wir planen an dem Bezirkskinderturnfest 2017 teilzunehmen**

(bitte entsprechendes ankreuzen)

ja

nein

**Wir hoffen, dass wir ca. \_\_\_\_\_ Kinder melden können.**

**Diese Seite bitte möglichst kurzfristig zurück an**

*Dirk Baunscheidt, Breckerfelder Str. 137a, 58256 Ennepetal*

eMail: [dirk@baunscheidt.de](mailto:dirk@baunscheidt.de), Tel.: 02333-974775, Fax.: 02333-974776

**Kampfrichter**

**M e l d e b o g e n 2**  
Bezirks-Kinderturnfest 2017

**Verein:** \_\_\_\_\_

**Ansprechpartner / E-Mail:** \_\_\_\_\_

Je 1 Kampfrichter und Riegenführer je angefangene 10 Teilnehmer.  
Bitte **namentlich** und **verbindlich** nennen.

	<b>Name</b>	<b>E-Mail Adresse</b>
<b><u>Kampfrichter</u></b>	_____	
<b><u>Allgemeines Turnen</u></b>	_____	
	_____	
	_____	
<b><u>Kampfrichter Turnen</u></b>	_____	
<b><u>P u. LK weiblich:</u></b>	_____	
	_____	
	_____	
<b><u>Kampfrichter Turnen</u></b>	_____	
<b><u>P u. LK männlich:</u></b>	_____	
	_____	
	_____	
<b><u>Kampfrichter/Helfer</u></b>	_____	
<b><u>Leichtathletik</u></b>	_____	
	_____	
	_____	
<b><u>Riegenf. Leichtathletik:</u></b>	_____	
	_____	
	_____	
	_____	
<b><u>Riegenf. Allg. Turnen:</u></b>	_____	
	_____	
	_____	

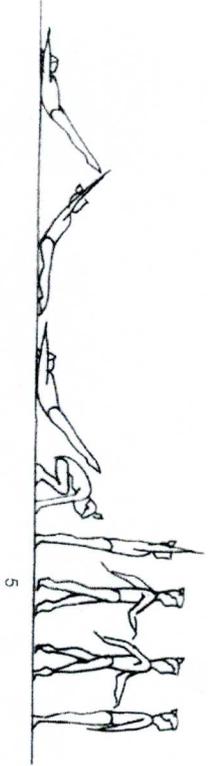
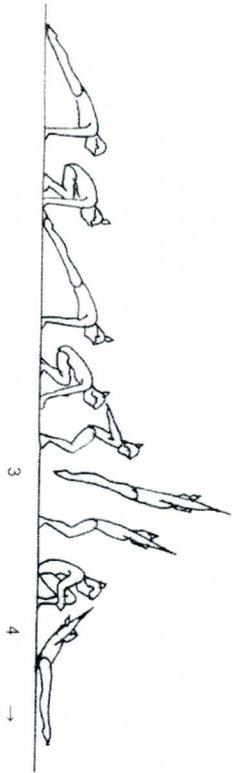
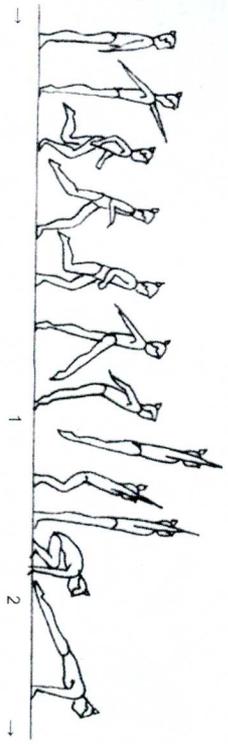
Meldungen bis zum **02.07.2017 12:00 Uhr** zurücksenden an:  
**Dirk Baunscheidt, Breckerfelder Str. 137a, 58256 Ennepetal**  
eMail: [dirk@baunscheidt.de](mailto:dirk@baunscheidt.de), Tel.: 02333-974775, Fax.: 02333-974776



8.3 Bodenausschreibungen der Pflichtstufen P 1 bis P 9

P 1 ■ D-Note 1,00 Punkte (Maximale Endnote 11,00 Punkte)

Gerät: 12 m Mattenbahn



Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge		
				0,1	0,3	0,5
1	Anlauf mit 2 bis 3 Schritten, Einsprung, Absprung zum <b>Strecksprung</b> :	0,1	- fehlerhafter Absprung		X	
2	Senken in den Hockstand, Aufstützen der Hände, Rückstrecken der Beine zum <b>Liegestütz</b> vorlings, Anhocken der Beine, Rückstrecken der Beine zum <b>Liegestütz</b> vorlings, Anhocken der Beine:	0,2	- ungenügender Hockstand - ungenügender Stütz - keine Linie im Liegestütz - unkoordinierter Ablauf	X	X	X
				X	X	X
3	<b>Strecksprung</b> :	0,1				
4	Senken über den Hockstand zum Hocksitz, <b>Rückenschaukel</b> zurück und vor mit dynamischen Aufrichten beidbeinig oder über die Schrittstellung in den Stand:	0,2	- keine deutliche Schaukelbewegung - unkoordinierter Ablauf - Nachstützen der Hände	X	X	X
				X	X	X
5	<b>2 bis 3 Schritte im Ballengang</b> vorwärts gehen, Schließen der Beine in den Stand.	0,2	- fehlender Ballengang je gezeigtem Schritt	X		
	Ausklang freigestellt.					

Überblick über die Turnelemente für die jeweilige Altersklasse in der Disziplingruppe Kraft:

Alter	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
Element	Schulterstand	Kerze/ Nackenstand	Stützschnngen	Klimmzüge	Handstand	Hüft- Aufschwung
s. Absatz	6.2.6.1	6.2.6.2	6.2.6.3	6.2.6.4	6.2.6.5	6.2.6.6

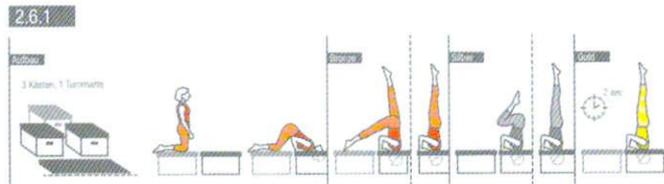
  

Alter	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	ab 70
Element	Hüft- Aufschwung	Handstand	Klimmzüge	Stützschnngen	Kerze/ Nackenstand	Schulterstand
s. Absatz	6.2.6.6	6.2.6.5	6.2.6.4	6.2.6.3	6.2.6.2	6.2.6.1

6.2.6.1 Altersgruppe: 6-7 und 70 und älter

**Schulterstand**

Material: 3 kleine Kästen und 1 Turnmatte



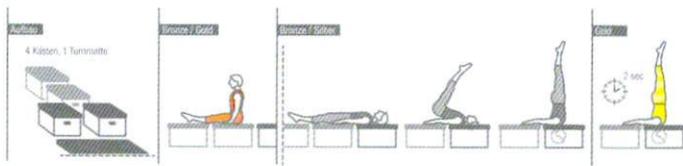
Bronze	Aus dem Kniestand auf dem ersten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Schulterstand mit Stütz der Hände und Aufschwingen der Beine nacheinander ausgeführt (Anlage steht frei im Raum).
Silber	Aus dem Kniestand auf dem ersten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Schulterstand mit Stütz der Hände und Anhocken und Strecken der Beine ausgeführt (Anlage steht frei im Raum).
Gold	Aus dem Kniestand auf dem ersten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Schulterstand mit Stütz der Hände (Beine beliebig) ausgeführt (Anlage steht frei im Raum) und die gestreckte Endposition 2 Sekunden gehalten.

6.2.6.2 Altersgruppe: 8-9 und 60-69

**Kerze/Nackenstand**

Material: 4 kleine Kästen und 1 Turnmatte

2.6.2



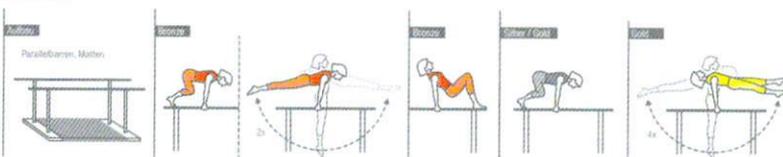
<b>Bronze</b>	Aus dem Sitz auf dem zweiten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Nackenstand mit Stabilisierung durch die aufgelegten gestreckten Arme ausgeführt (Anlage steht frei im Raum).
<b>Silber</b>	Aus der Rückenlage auf zwei hintereinander gestellten Kästen wird an den beiden dahinter parallel gestellten Kästen ein Nackenstand mit Stabilisierung durch die aufgelegten gestreckten Arme ausgeführt (Anlage steht frei im Raum).
<b>Gold</b>	Ausgangsposition ist frei wählbar. An den beiden parallel gestellten Kästen wird ein Nackenstand mit Stabilisierung durch die aufgelegten gestreckten Arme ausgeführt (Anlage steht frei im Raum) und die Endposition 2 Sekunden gehalten.

6.2.6.3 Altersgruppe: 10-11 und 50-59

**Stützschwingen**

Material: 1 Parallelbarren mit Turnmatten abgesichert

2.6.3



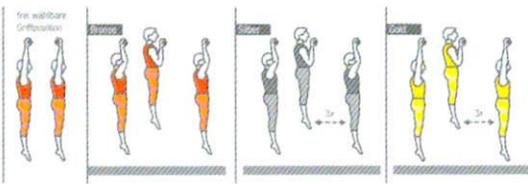
<b>Bronze</b>	Aus dem Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren zweimal vor- und zurückschwingen, nach dem zweiten Vorschwing Landung im Vierfüßlerstand rücklings auf dem Barren.
<b>Silber</b>	Aus dem Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren viermal vor- und zurückschwingen. Die Aufgabe endet im Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren.
<b>Gold</b>	Aus dem Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren viermal vor- und zurückschwingen mit Grätschen und Schließen der Beine über dem Holm im Vorschwing. Die Aufgabe endet im Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren.

6.2.6.4 Altersgruppe: 12-13 und 40-49

**Klimmzüge**

Material: Reck, Turnmatten zum Absichern

2.6.4



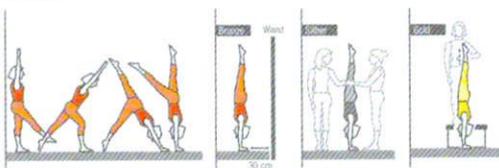
 <b>Bronze</b>	Aus dem Hang am Reck (Griffposition ist frei wählbar): ein Klimmzug mit deutlichem Ziehen des Kinns über die Stange.
 <b>Silber</b>	Aus dem Hang am Reck (Griffposition ist frei wählbar): drei Klimmzüge mit deutlichem Ziehen des Kinns über die Stange.
 <b>Gold</b>	Aus dem Hang am Reck (Griffposition ist frei wählbar): drei Klimmzüge mit deutlichem Ziehen des Kinns über die Stange, dazwischen stets ganz aushängen (Arme müssen zwischen den Klimmzügen immer komplett gestreckt werden).

6.2.6.5 Altersgruppe: 14-15 und 30-39

**Handstand**

Material: 3 Matten, Wand, 1 kleiner Kasten

2.6.5

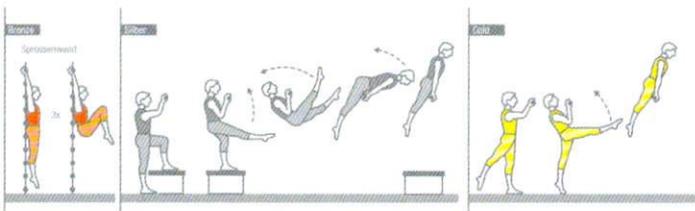


 <b>Bronze</b>	Aus dem Aufschwingen Handstehen auf der Matte vor einer Wand, Handabstand zur Wand ca. 30 cm (gemessen ab Fingerspitzen). Die Wand darf für die Gültigkeit des Versuchs (auch Aufschwingen) nicht berührt werden. Die Position muss kurz erreicht (Füße berühren sich kurz), aber nicht gehalten werden.
 <b>Silber</b>	Aus dem Aufschwingen Handstand auf der Matte, Sicherung durch zwei Personen.
 <b>Gold</b>	Aus dem Aufschwingen Handstand auf der Matte, eine Person steht daneben auf einem kleinen Kasten und lässt seine Hand zwischen den Füßen der Turnerin bzw. des Turners einklemmen. Nun versucht diese Person die Hand nach oben herauszuziehen. Die Turnerin bzw. der Turner hält die Handstandposition 2 Sekunden.

**Hüft-Aufschwung**

Material: Sprossenwand, Reck, kleiner Kasten, Turnmatten zur Absicherung

## 2.6.6



 Bronze	Aus dem Hang an der Sprossenwand oder am sprunghohen Reck dreimaliges Anheben der geschlossenen und gehockten Beine möglichst bis zum Rumpf, mindestens jedoch bis die Oberschenkel die Waagerechte erreichen.
 Silber	Hüft-Aufschwung am kopfhohen Reck mit kleinem Kasten als Geländehilfe.
 Gold	Hüft-Aufschwung am schulterhohen Reck.

**6.3 Schnelligkeit****Sportwissenschaftliche Hintergründe**

„Schnelligkeit im Sport ist die Fähigkeit, aufgrund kognitiver Prozesse, maximaler Willenskraft und der Funktionalität des Nerv-Muskel-Systems höchstmögliche Reaktions- und Bewegungsgeschwindigkeiten unter bestimmten gegebenen Bedingungen zu erzielen.“<sup>3</sup> In dieser Disziplingruppe wird die Frequenzschnelligkeit bei zyklischen Bewegungen geprüft. Dabei handelt es sich um wiederholende, gleiche Bewegungen mit höchster Geschwindigkeit gegen geringe Widerstände bei kurzen Belastungszeiten.

**6.3.1 30 m/50 m/100 m Lauf**

**Bestimmungen:** Auf die Benutzung von Startblöcken kann verzichtet werden. Der Start kann auch aus einer ruhigen Standstellung erfolgen. Der/Die Läufer/in ist zu disqualifizieren, wenn er/sie für zwei Fehlstarts im selben Lauf verantwortlich ist.

**6.3.2 25 m Schwimmen**

**Bestimmungen:** Die Wassertiefe im Becken und im offenen Gewässer muss **im Startbereich (Startsprung)** mindestens 1,80 m betragen. Die Beckenlänge muss mindestens 12,5 m betragen. Die Wahl der Schwimmart ist freigestellt. Schwimmhilfen sind nicht erlaubt. Der Start erfolgt durch Sprung vom Startblock oder aus dem Wasser vom Beckenrand. Das Wechseln der Schwimmart während der Prüfung ist gestattet.

Beim Wenden und beim Zielanschlag muss der Schwimmer die Wand mit einem beliebigen Teil seines Körpers berühren. Nach dem Start und der Wende ist beim Brustschwimmen nur ein **Tauchzug** unter Wasser erlaubt, bei den anderen Schwimmtechniken muss nach der Gleitphase sofort aufgetaucht und weiter geschwommen werden.

**6.3.3 200 m Radfahren (mit fl. Start)**

**Bestimmungen:** Der Start erfolgt fliegend, also mit einer beliebigen Beschleunigungsphase, die nicht gewertet wird. Es ist durch geeignete Maßnahmen sicherzustellen, dass das Überfahren der Start- und Ziellinie zeitgerecht erfasst werden. Die Strecke soll gerade, eben und ohne Verkehrseinflüsse sein. **Die Abnahme sollte aufgrund der hohen Geschwindigkeit und der damit verbundenen Unfallgefahr in den Kurven nicht im Stadion erfolgen.** Die Leistungsanforderungen können nicht auf einem Fahrradergometer erbracht werden.

<sup>3</sup> GROSSER, M., STARISCHKA, S. & ZIMMERMANN, E. (2008): Das neue Konditionstraining. München: BLV

**Material:** Es kann jedes Fahrradmodell benutzt werden. Auch bei ausgeschaltetem Elektroantrieb sind Elektrofahräder (E-Bike, **Pedelec**) nicht zugelassen.

**Sicherheitshinweis:** Zum eigenen Schutz wird **dringend** empfohlen, beim Training und bei den Prüfungen einen Helm zu tragen.

#### 6.3.4 Gerätturnen

Es gelten dieselben Hinweise zu Durchführung und Bewertung wie unter 6.2.6 beschrieben.

**Bestimmungen:** Siehe Absätze 6.3.4.1–6.3.4.6

Überblick über die Turnelemente für die jeweilige Altersklasse in der Disziplin Gruppe Schnelligkeit:

Alter	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
Element	Sprunghocke als Stützsprung	Schrittsprung	Sprungrolle	Handstütz-Sprungüberschlag	Grätsch-(winkel)sprung	Handstütz-Sprungüberschlag
s. Absatz	6.3.4.1	6.3.4.2	6.3.4.3	6.3.4.4	6.3.4.5	6.3.4.6

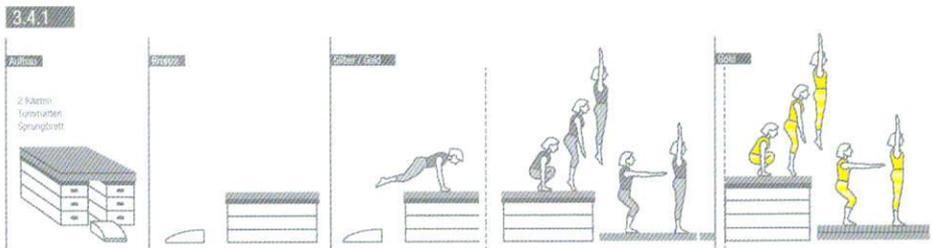
  

Alter	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	ab 70
Element	Handstütz-Sprungüberschlag	Grätsch-(winkel)sprung	Handstütz-Sprungüberschlag	Sprungrolle	Schrittsprung	Sprunghocke als Stützsprung
s. Absatz	6.3.4.6	6.3.4.5	6.3.4.4	6.3.4.3	6.3.4.2	6.3.4.1

##### 6.3.4.1 Altersgruppe: 6-7 und 70 und älter

##### Sprunghocke als Stützsprung

**Material:** Turnmatten, 2 Kästen, 1 Sprungbrett



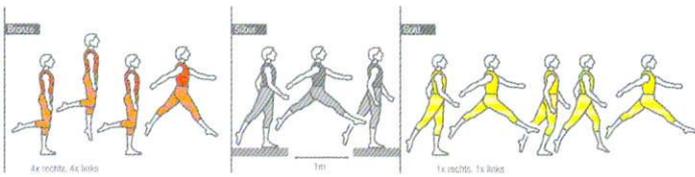
<b>Bronze</b>	Aus dem Anlauf beidbeiniger Absprung von einem Sprungbrett (nur ein Brettkontakt) und Landung (beliebig) auf einem ca. hüfthohen Mattenberg.
<b>Silber</b>	Aufhocken mit Stütz der Hände und Strecksprung auf die Landematte. Zwei dreiteilige Kästen werden längs parallel gestellt und mit einer dünnen Turnmatte abgedeckt, vor der entstandenen Kastengasse liegt ein Sprungbrett, hinter den Kästen zwei doppelt gelegte Turnmatten (also insgesamt vier!). Der Stützsprung endet mit dem Aufhocken auf dieses Gerät. Danach folgt ein Strecksprung vom Sprungerät auf die dahinter liegende Landematte, so dass sich die Prüfungsleistung aus zwei Teilen zusammensetzt: Aufhocken (1) und Strecksprung mit Landung auf der Matte (2) hinter dem Sprungerät.
<b>Gold</b>	Aufhocken mit Stütz der Hände und Strecksprung auf die Landematte. Zwei vierteilige Kästen werden längs parallel gestellt und mit einer dünnen Turnmatte abgedeckt, vor der entstandenen Kastengasse liegt ein Sprungbrett, hinter den Kästen zwei doppelt gelegte Turnmatten (also insgesamt vier!). Der Stützsprung endet mit dem Aufhocken auf dieses Gerät. Danach folgt ein Strecksprung vom Sprungerät auf die dahinter liegende Landematte, so dass sich die Prüfungsleistung aus zwei Teilen zusammensetzt: Aufhocken (1) und Strecksprung mit Landung auf der Matte (2) hinter dem Sprungerät.

6.3.4.2 Altersgruppe: 8-9 und 60-69

**Schrittsprung**

Material: Turnmatten

3.4.2



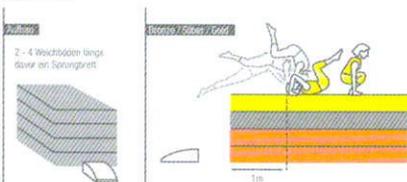
<b>Bronze</b>	Stepphops links und rechts im Wechsel, viermal links, viermal rechts.
<b>Silber</b>	Aus dem Anlauf Schrittsprung über eine Mattenlücke (1 m).
<b>Gold</b>	Aus drei Schritten Anlauf Schrittsprung, Schritt, Schrittsprung. Wiederholen mit der anderen Seite.

6.3.4.3 Altersgruppe: 10-11 und 50-59

**Sprungrolle**

Material: 4 Weichbodenmatten (ca. 30 cm Höhe pro Weichboden) – alternativ Bänke/Kästen als Unterbau verwenden) und 1 Sprungbrett

3.4.3



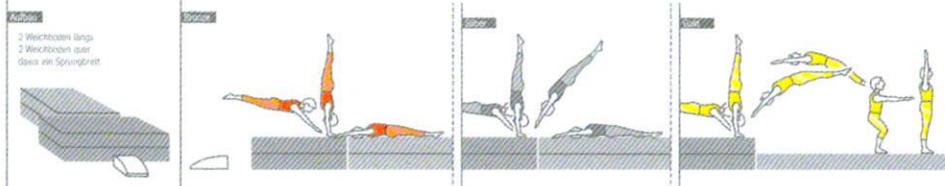
<b>Bronze</b>	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung vom Sprungbrett Sprungrolle auf zwei übereinander gelegte Weichbodenmatten in den abschließenden Stand auf dem Mattenberg, die Griffposition sollte mindestens einen Meter hinter der dem Sprungbrett zugewandten Mattenkante sein.
<b>Silber</b>	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung vom Sprungbrett Sprungrolle auf drei übereinander gelegte Weichbodenmatten in den abschließenden Stand auf dem Mattenberg, die Griffposition sollte mindestens einen Meter hinter der dem Sprungbrett zugewandten Mattenkante sein.
<b>Gold</b>	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung vom Sprungbrett Sprungrolle auf vier übereinander gelegte Weichbodenmatten in den abschließenden Stand auf dem Mattenberg, die Griffposition sollte mindestens einen Meter hinter der dem Sprungbrett zugewandten Mattenkante sein.

6.3.4.4 Altersgruppe: 12-13 und 40-49

**Handstütz-Sprungüberschlag**

**Material:** 4 Weichbodenmatten (ca. 30 cm Höhe pro Weichboden) – alternativ Bänke/Kästen als Unterbau verwenden) und 1 Sprungbrett

3.4.4



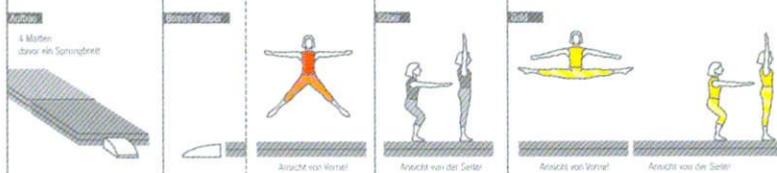
<p><b>Bronze</b></p>	<p>Zwei Weichbodenmatten werden quer gelegt, zwei weitere direkt dahinter längs. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung aufgreifen am hinteren Ende der quer gelegten Weichbodenmatten, in die Handstützposition kommen und umfallen in die Rückenlage auf den längs gelegten Weichbodenmatten.</p>
<p><b>Silber</b></p>	<p>Zwei Weichbodenmatten werden quer gelegt, zwei weitere direkt dahinter längs. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung aufgreifen am hinteren Ende der quer gelegten Weichbodenmatten, in die Handstützposition kommen und abdrücken, dann umfallen in die Rückenlage auf den längs gelegten Weichbodenmatten.</p>
<p><b>Gold</b></p>	<p>Zwei Weichbodenmatten werden quer gelegt, eine weitere direkt dahinter längs. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung aufgreifen am hinteren Ende der quer gelegten Weichbodenmatten, in die Handstützposition kommen, abdrücken und in den Stand kommen auf der längs gelegten Weichbodenmatte.</p>

6.3.4.5 Altersgruppe: 14-15 und 30-39

**Grätsch(winkel)sprung**

**Material:** 1 Sprungbrett, 4 Turnmatten

3.4.5



<p><b>Bronze</b></p>	<p>Aus dem Anlauf (2-3 Schritte) und beidbeinigem Absprung von einem Sprungbrett Grätschsprung mit beliebiger Landung auf zwei doppelt gelegte Turnmatten.</p>
<p><b>Silber</b></p>	<p>Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung von einem Sprungbrett Grätschsprung mit Landung in den ruhigen Stand auf zwei doppelt gelegte Turnmatten.</p>
<p><b>Gold</b></p>	<p>Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung von einem Sprungbrett Grätschwinkelsprung (mit deutlichem Hüftwinkel, Knie zeigen nach oben) mit Landung auf zwei doppelt gelegte Turnmatten in den ruhigen Stand.</p>