Kinder- und Jugendspiele 2018

I.) ATHLETIK / BEWEGLICHKEIT

1. Liegestütze
2. Querspagat
3. Briefmarke
4. Rumpfbeuge
5. Stützkraft
6. Prellsprünge
7. Kombinations-Klappmesser
8. 4er-Lauf

** Bonuspunkte können für deutliches übertreffen der 10 Punkte-Marke vergeben werden*

Hinweise zur Durch- und Ausführung

1. Liegestütze:

Der Sportler/ die Sportlerin befindet sich in der Bauchlage, die Arme sind so breit aufgestellt, dass die Unterarme senkrecht zum Boden stehen. Die Position kennzeichnet die maximale Armbreite während der Ausführung der Liegestütze. Die Ausführung der Liegestütze beginnt im gestreckten Stütz. Die Arme werden gebeugt, bis die Oberarme und der obere Rücken eine Linie bilden. Zur besseren Abschätzung der notwendigen Beugung wird unter den Brustbereich ein etwa 10cm hoher Gegenstand platziert. Beim Strecken der Arme ist besonders darauf zu achten, dass der Rücken nicht in die Überstreckung gebracht wird. Die Wiederholungen sollen gleichmäßig erfolgen. Ein Pausieren von mehr als 2s oder das Absetzen anderer Körperteile führt zum Abbruch der Abnahme.

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Bonus
2006-2008	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	1 Pkt
2009 u.j.	5	8	12	15	20	25	30	34	37	40	1 Pkt

2. Querspagat rechts/ links (jeweils max. 5 Pkt.)

Der Sportler/ die Sportlerin sitzt aufrecht in der Spagatposition. Das vordere Knie und der Fuß zeigen nach oben oder außen- das hintere Knie und der Fuß grob nach unten. Auf eine korrekte Hüftstellung ist zu achten *(ein Ausdrehen ist zu vermeiden).* Die Endposition ist 3s zu halten, wobei die Hüfte dabei deutlich am Boden liegt.

Punkte	1	2	3	4	5
Erhöhung	0cm	6cm	12cm	18cm	24cm

3. Grätschsitz (max. 5 Pkt.)

Der Sportler/ die Sportlerin sitzt im Grätschsitz mit den Füßen auf der entsprechenden Erhöhung. Der Spreizwinkel liegt bei 90 Grad. Ein Erweitern des Spreizwinkels ist nicht gestattet. Der Körper wird vorn abgelegt, wobei der Oberkörper dabei flach auf dem Boden liegt (ein Rundrücken ist zu vermeiden). Die Arme zeigen gestreckt nach vorn.

Punkte	1	2	3	4	5
Erhöhung	+5cm	0cm	6cm	12cm	18cm

4. Bückbeweglichkeit (max. 5 Pkt.)

Die Ausgangsposition ist auf einem Turnhocker oder kleinen Kasten. Die Fußspitzen schließen mit dem Hockerrand ab. Bei gestreckten Knien erfolgt ein Vorbeugen des Oberkörpers, wobei die gestreckten Finger so weit wie möglich zum Boden gebracht werden. Gemessen wird der Abstand zwischen der Oberkante des Hockers und der kürzesten Fingerspitze (Zentimeterband).

Punkte	1	2	3	4	5
Wert	-3	-6	-10	-14	-18

5. Stützkraft:

Alle Stütze werden ohne Schuhe gezeigt. Der Sportler hat jeweils nur 1 Versuch.

Straddle-Support (Winkel 90°): Gestützt wird am Boden. Die Beine müssen gestreckt und waagerecht sein. Die Zeit wird gestoppt, sobald die Beine nicht mehr gestreckt sind und/oder den Boden berühren.

Punkte	1		2		3		4		5	Bonus
2006-2008	0:05		0:10		0:15		0:20		0:25	1 Pkt
2009 u.j.	0:02		0:05		0:10		0:15		0:20	1 Pkt

L-Support: Gestützt wird am Boden. Die Beine müssen gestreckt und waagerecht sein. Die Zeit wird gestoppt, sobald die Beine nicht mehr gestreckt sind u und/oder den Boden berühren.

Punkte	1		2		3		4		5	Bonus
2006-2008	0:05		0:10		0:15		0:20		0:25	1 Pkt
2009 u.j.	0:02		0:05		0:10		0:15		0:20	1 Pkt

Straddle V-Support (Winkel 90°): Gestützt wird am Boden. Die Beine müssen gestreckt und mindestens senkrecht sein. Die Zeit wird gestoppt, sobald die Beine nicht mehr gestreckt sind und/oder die Senkrechte nach vorne verlassen.

Punkte	1		2		3		4		5	Bonus
2006-2008	0:05		0:10		0:15		0:20		0:25	1 Pkt
2009 u.j.	0:02		0:05		0:10		0:15		0:20	1 Pkt

6. Prellsprünge

Die Sportler springen beidbeinig auf bzw. gegen die oberste Kante eines Kastens. Die Anzahl der Berühung wird gezählt. Die Jahrgänge 2006-2008 sprungen von dem Boden ab. Die Jahrgänge 2009 und jünger springen von einer kleinen blauen Matte ab. Die Station ist mit Schuhen auszuführen.
Arbeitszeit: 30 Sek.

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Bonus
2006-2008	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	1 Pkt
2009 u.j.	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	1 Pkt

7. Kombinations-Klappmesser (gehockt, gegrätscht, gebückt):

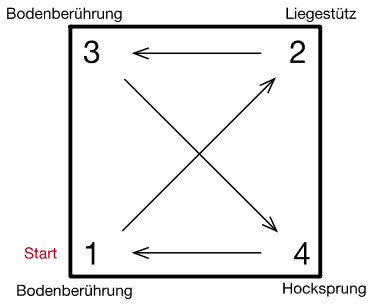
Die Ausgangsposition ist die gestreckte Rückenlage auf einer Matte, die Schultern und Beine leicht angehpben (Schiffchen). Die Klappmesser werden ohne Schuhe ausgeführt.
Es folgen Klappmesser Kombinationen bestehend aus Hocke, Grätsche und Bücke. Dies gilt als 1 Durchgang. Berühren die Füße und/oder Arme zwischendruch den Boden, endet die Übung. Es ist auf Beinstreckung (ohne Hocke), geschlossen Beine (ohne Grätsche) und zwischendrin Hüftstreckung zu achten.
Arbeitszeit: 30 Sek

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Bonus
2006-2008	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1 Pkt
2009 u.j.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1 Pkt

8. 4er-Lauf:

Auf einer 7x7m Fläche werden die Ecken abgelaufen. Aus Ecke 1 wird losgelaufen. Es gibt 4 Runden. Die Zeit läuft ab dem ersten Schritt und stoppt nach der letzten Bodenberührung Die Hände und PU sind in einem ca. 1x1m Feld in der jeweiligen Ecke auszuführen.

Abfolge:
Ecke 2 - Liegestütz
Ecke 3 - Bodenberührung mit zwei Händen
Ecke 4 - Liegestütz (abweichend zur Abb.)
Ecke 1 - Bodenberührung mit zwei Händen



Bei Nicht-Erfüllung der Minimalkriterien gibt es einen Abzug von 1 Sek pro Fehler. Der 4er-Lauf muss mit Schuhen ausgeführt werden.

Die Jahrgänge 2008-2006 machen am Ende der 4. Runde 20 beidbeinige Seilsprünge mit dem **bereitliegenden Springseil.**

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Bonus
2006-2008	1:15	1:11	1:07	1:03	1:00	0:58	0:56	0:54	0:54	0:52	1 Pkt
2009 u.j.	1:20	1:17	1:14	1:11	1:09	1:06	1:03	1:00	0:57	0:55	1 Pkt

II.) TURNEN

Hinweise zur Durch- und Ausführung

Die Übungen sind ohne Schuhe auszuführen.
Bewertung (Ausnahme Handstand stehen 2006-2008):

1 Punkt = Aufgabe erfüllt
2 Punkte = Ausführung i.O.
3 Punkte = gute Ausführung
4 Punkte = sehr gute Ausführung
5 Punkte = hervorragende Ausführung

Jahrgänge 2006 - 2008
Rad rechts
Rad links
Handstand stehen
- wandern im 2x2m Feld ist erlaubt für jede Sekunde 1 Punkt (max 10 Punkte)

Bogengang rw
Schrittüberschlag vw

Jahrgänge 2009 und jünger
Vorwärtsrolle
Rückwärtsrolle
Rad rechts
Rad links
Handstand stehen an der Wand
- bäuchlings, ca. 2 Handlängen von der Wand entfernt, 30 Sek halten