



Gerätturnen

SCHULETURNT

FACTSHEET

- **Wettkampfklasse:** III Mixed | Jahrgänge 2006 – 2009
- **Anzahl Teilnehmer*innen:** 2 bis 4 pro Mannschaft
- **Mannschaftszusammenstellung:** Mixed
- **Kurzbeschreibung des Wettbewerbs:** Die Mannschaft muss einen vorgegebenen Parcours auf Zeit absolvieren.
- **Benötigtes Material:** Turnbank, Sprungkasten, Parallelbarren

Allgemeine Bedingungen

Ein Team von 2 bis 4 Schüler*innen (männlich, weiblich oder Mixed) muss einen Parcours auf Zeit absolvieren. Jedes Teammitglied kann an einem oder zwei Geräten turnen, allerdings nicht direkt hintereinander. Der Parcours besteht aus den Geräten Schwebebalken, Boden, Sprungkasten und Parallelbarren. Bei jedem Gerät müssen 3 Elemente aus dem **SCHOOLINMOTION*** - Elementekatalog gezeigt werden (Ausnahme: Sprungkasten – hier ist nur ein Sprung gefordert). Alle Geräte können von weiblichen oder männlichen Schülern geturnt werden.

Des Weiteren gibt es bei jedem Gerät eine Bonus-Anforderung. Wer diese erfüllt, erhält eine Zeitgutschrift von 3 Sekunden. Die Bonus-Anforderung kann ein zu zeigendes Element aus dem **SCHOOLINMOTION** - Elementekatalog ersetzen. Es kann aber nur ein Bonus pro Gerät vergeben werden.

Dieser Wettkampf findet als Mannschaftsstaffel statt. Die Start- und Ziellinie sind jeweils in der Wechselzone vorgegeben. Der Gerätwechsel und das Wechseln der Schüler*innen erfolgt über Handabklatschen in einer Wechselzone vor jedem Gerät. Die Wechselzone muss in jedem Fall durchlaufen werden. Werden die Schülerwechsel nicht ordentlich vollzogen, erhält die Mannschaft einen Zeitabzug von 5 Sekunden.

Werden weniger als die geforderten drei Elemente pro Gerät gezeigt, erfolgt eine Zeitstrafe in Höhe von 5 Sekunden.

Wird eine Gerätedisziplin nicht beturnt – das Gerät wird nicht berührt – so erfolgt die Disqualifikation der Mannschaft.

Wettbewerb

Wettkampfklasse III Mixed | Jahrgänge 2006 – 2009

* © Anna Kletetschka, weitere Informationen unter: <https://www.schuleturnt.de/schoolinmotion/>

Übungsform

TURNBANK - breit

Elementekatalog:

- Aufgang: Strecksprung
- 3 Schritte im Ballenstand
- 2 Schritte mit Vorhochspreizen
- Strecksprung
- Scherhocksprung
- ½ Längsachsrotation beidbeinig
- Abgang: Strecksprung
- Abgang: Hocksprung

BONUS Turnbank:

- Hocksprung auf der Turnbank
- Abgang: Grätschsprung

SPRUNGKASTEN

Elementekatalog:

- Anlauf, Aufhocken, Strecksprung
- Anlauf, Aufhocken, Hocksprung
- Anlauf, Hochklettern, Strecksprung
- Anlauf, Hochklettern, Hocksprung
- Anlauf, Hockwende

BONUS Sprungkasten:

- Anlauf, Sprunghocke
- Anlauf, Sprunggrätsche

BODEN (Bodenläufer)

Elementekatalog:

- Rad
- Handstandabrollen (ohne Haltezeit)
- Rolle vorwärts
- Rolle rückwärts
- Hocksprung
- Scherhocksprung
- Spagatsprung vorwärts

BONUS Boden:

- 5 Hocksprünge in Verbindung
- Rondat
- Sprungrolle

PARALLELBAREN

Elementekatalog:

- Absprung in den Stütz zum Vorschwung
- Rückschwung mit Grätschen der Beine
- Vorschwung in den Grätschsitz
- Abgang: Wende in den Außenquerstand
- Abgang: Rückschwung in den Außenquerstand
- Abgang: Vorschwung in den Außenquerstand

BONUS Parallelbarren:

- Vorschwung in den Außenquersitz und Einschwingen in den Stütz
- Vorschwung in den Grätschsitz und Einschwingen in den Stütz

Aufbauplan – auf einem Volleyballfeld

- 1- Boden
- 2- Bank
- 3- Parallelbarren
- 4- Sprung

