

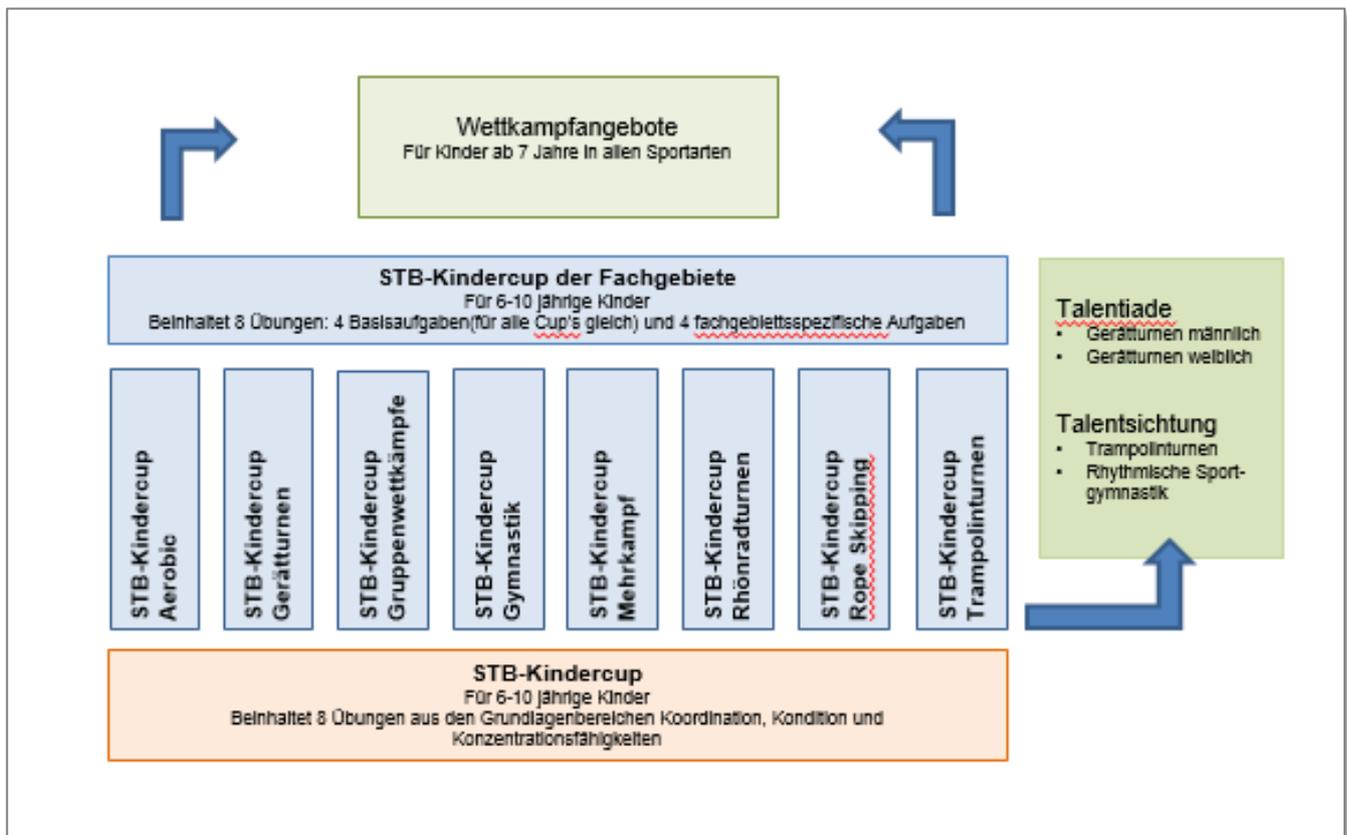
# STB-Kindercup



**Sportartübergreifender  
Grundlagenwettbewerb  
für alle Kinder  
im Alter von 6 bis 10 Jahren**

**Ausschreibung 2018**

# STB- Kindercup im Wettkampfsport



Die Ergänzungen des Wettkampfsystems im Schwäbischen Turnerbund e.V. durch den Kindercup Grundlagen und Kindercup-Sportarten (siehe oben) bietet Kindern die Möglichkeit, ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten umfassend für lebenslanges Sporttreiben entwickeln zu können.

Der Kindercup „Grundlagenausbildung“ kann von Vereinen, Schulen, Organisationen, Turngauen usw. durchgeführt werden. Dafür sind keine besonderen fachlichen Voraussetzungen von Übungsleitern, Trainern oder Lehrern/Innen erforderlich.

Die Wettbewerbsinhalte im Kindercup-Grundlagen bestehen aus 8 „alltagsmotorischen“ Bewegungen/Anforderungen und können von nahezu allen 6 bis 10-jährigen Kindern erfüllt werden.

Nähere Erläuterungen entnehmen Sie bitte den nachfolgenden Seiten. Die Ausschreibungen zu den verschiedenen Cups können Sie auf unserer Homepage <http://www.turngau-stuttgart.de/> finden.

# Zur Bedeutung des STB- Kindercup

Im Alter etwa vom 6. Lebensjahr bis zum Beginn der Pubertät können die fundamentalen koordinativen Fähigkeiten (Orientierungs-, Differenzierungs-, Gleichgewichts-, Reaktions- und Rhythmusfähigkeit) und konditionellen Fähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit) in besonderen, altersabhängigen Abschnitten (sensiblen Phasen) über Bewegungsfertigkeiten optimal entwickelt und verbessert werden (HIRTZ u. a.).

Die Bedeutung beim Erlernen von umfassenden und vielfältigen koordinativen Bewegungsfertigkeiten für die Gehirnentwicklung bei Kindern wurde in der neurologischen Gehirnforschung eindrucksvoll nachgewiesen (SPITZER, HOLLMANN, KUBESCH u. a.).

Diese Forschungsergebnisse wurden, insbesondere durch die „Mehrfachaufgaben“, wie sie in einzelnen Anforderungen des STB-Kindercup enthalten sind, berücksichtigt. Das war einer der wesentlichsten Gründe warum ein einheitliches Ausbildungskonzept für 6-10-jährige Kinder im STB ab 2012 eingeführt wurde.

Um dies zu verdeutlichen, haben wir sowohl bei den sportartübergreifenden als auch sportartvorbereitenden Wettkämpfen eine Seite Hinweise und Erläuterungen zur Ausbildung der Fähigkeiten und vor jeder einzelnen Anforderung als „Lern- und Ausbildungsziele“ formuliert.

Die Inhalte des STB-Kindercups dürften für nahezu alle 6 bis 10-jährigen Kinder allein zu bewältigen sein, auch wenn sie nur einmal pro Woche üben. Der Wettbewerb ist leicht zu organisieren und kann auch von Nichtfachleuten vermittelt und bewertet werden.

## Wettkämpfe für Kinder

Die wichtigste „pädagogische Botschaft“ die Eltern und Trainer ihren Kindern über die Teilnahme an Wettkämpfen für ihren Lebensweg vermitteln können, lautet: „Kinder können bei Wettkämpfen lernen, dass sie niemals Verlierer sind, wenn sie sich mit allen Kräften einsetzen (KRÜGER/SCHARENBERG).“

### 1. Leistungsfähigkeit

Kinder müssen Möglichkeiten haben, ihr Bewegungskönnen und ihre eigene Leistungsfähigkeit zu erfahren und zu entwickeln. Dies können sie an sich selbst durch Üben und im Vergleich mit anderen Kindern erleben.

### 2. Leistungsbereitschaft

Die Entwicklung der Kinder zur Leistung orientiert sich je nach Neigung, Veranlagung, Erziehung und Umgebung an drei Größen:

- am Erfolg für sie selbst und an der Bewältigung von Aufgaben
- beim Erfolg über andere, als Sieger der Beste zu sein
- im Erfolg für und mit anderen, als soziales Verhalten

### 3. Leistungstransfer

Die Ausbildung der Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit bei Kindern ist als Transfer auch ein wichtiger Erziehungsfaktor, damit sie sich später als Erwachsene in unserer Leistungsgesellschaft bewähren und behaupten können.

**Merke:** Ohne Sieger (1.Platz) gibt es keine Verlierer (2.Platz und weitere). So betrachtet stellt das Ergebnis für ALLE Teilnehmer eine Motivation dar, besser zu werden.

# Erläuterungen zum STB Kindercup

1. Dieser Wettbewerb ist Bestandteil des STB-Kernprogramms für Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren. Der Wettbewerb ist sportartübergreifend, gilt für alle Kinder dieser Altersstufen im STB. Der STB Kindercup wird im Jahr 2018 von den Turngauen ausgeschrieben und angeboten.
2. Die Alterseinteilung orientiert sich an der psychomotorischen Entwicklung der Kinder sowie deren kalendarischem Alter und ist von nahezu allen Kindern zu bewältigen.
3. Auch diese relativ einfachen Anforderungen müssen vorher gelernt, geübt oder trainiert werden. Damit können Voraussetzungen für viele andere Sportarten geschaffen werden.
4. Die Anforderungen sind Grundtätigkeiten der „Alltagsmotorik“ und zielen vor allem auf die Ausbildung und Verbesserung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten.
5. Die Bewertungen im Wettbewerb sind so einfach gehalten, dass dies auch „fachfremde“ Personen (z.B. Eltern) leisten können. Vor Beginn der Wettbewerbe (Kinderturnfeste u. a. m.) ist jedoch eine Einführung über die Verwendung von Stoppuhr, Bandmaß wichtig und erforderlich. Da Zeit, Strecke, Weite und Wiederholung die Bewertungskriterien sind, ist eine objektive Leistungsbeurteilung der Kinder möglich.
6. Der Wettbewerb besteht aus acht Anforderungen, wobei die Übungen ohne Hilfe von Übungsleitern oder Partnern ausschreibungsgemäß absolviert werden müssen.
7. Nicht das einzelne Kind wird als „Einzelsieger“ benannt, sondern die Kinder werden pro Altersgruppe in drei Niveaugruppen (Gold, Silber und Bronze) geehrt.
8. Die Anforderungen sind für Mädchen und Jungen gleich.

Wettbewerbsanforderungen	Gerätebedarf (für einen Wettbewerb-Durchgang):
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wendesprint</li> <li>• Einbeinhüpfen</li> <li>• Weitwurf</li> <li>• Balancieren</li> <li>• Gewandtheitslauf</li> <li>• Schiebe-Parcours</li> <li>• Hängen und Schwingen</li> <li>• Stützen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 Markierungshütchen</li> <li>• 10 Stoppuhren</li> <li>• 3 Kasteneinsätze</li> <li>• 3 Turnbänke</li> <li>• 2 Gymnastikreifen (mittlerer bis großer Durchmesser)</li> <li>• 3-4 Sprungseile (Wurf)</li> <li>• 4 Turnmatten</li> <li>• 2-3 Teppichfliesen</li> <li>• Stützreck</li> <li>• Bodenklebeband</li> </ul>

**Bewertungen:** Pro Aufgabe sind maximal 10 Punkte erreichbar. Bei der Zeitmessung wird die erste Stelle nach dem Komma zur Wertung genommen (Beispiel: 16,23 und 16,27 entsprechen 16,2!)

# Hinweise zur Fähigkeitsentwicklung

Die Inhalte im STB Kindercup sind so ausgewählt, dass folgende Fähigkeiten ausgebildet und verbessert werden:

## **a) Koordinative Fähigkeiten**

Die fünf fundamentalen, koordinativen Fähigkeiten sind mitentscheidend für erfolgreiches Erlernen von Bewegungsfertigkeiten im Sport und Alltag. Sie sind dominante Voraussetzungen für die Bewegungssteuerung und Regulation (in Anlehnung an HIRTZ 2003).

Zur **Differenzierungsfähigkeit** zählt das Bewegungsgefühl, die Wahrnehmung von Dehnungs- und Spannungsveränderungen der Sehnen, der Muskulatur sowie den Winkelveränderungen der Gliedmaßen zueinander, bzw. Stellungen der Gelenke und dient der „Feinabstimmung einzelner Bewegungsphasen und Teilkörperbewegungen“ (KRUG, 2007).

Zu der **räumlichen Orientierungsfähigkeit** zählen Bewegungen in drei Raumdimensionen

- a) Bewegungen in horizontaler Ebene (vor-, rückwärts, seitwärts),
- b) Bewegungen in vertikaler Ebene (auf- und abwärts, Drehungen vor- und rückwärts),
- c) Bewegungen mit sagittaler Ebene (Seitwärtsdrehungen nach links, rechts).

Die räumliche Wahrnehmung erfolgt durch die Augen in Verbindung mit dem Lageorgan.

Die **Reaktionsfähigkeit** ist eine Nerv-Muskelleistung, damit auf ein „Signal“ in kürzester Zeit eine Bewegung ausgeführt werden kann. Das „Signal“ wird über die Augen (optisch), Ohren (akustisch) und Haut (taktil) wahrgenommen und das Gehirn reagiert mit einem Bewegungsauftrag. Damit wird unter anderem auch die Konzentrationsfähigkeit geschult.

Unter **Rhythmusfähigkeit** (Rhythmisierungsfähigkeit) wird das Erfassen und die Umsetzung von zeitlich, dynamischen Bewegungsabläufen verstanden. Der Rhythmus kann sowohl von „außen vorgegeben“ als auch als Eigenrhythmus wahrgenommen werden.

Bei der **Gleichgewichtsfähigkeit** unterscheidet man zwischen statischem (bei einem ruhenden Körper) und dynamischem (bei einem Körper der in Bewegung ist) Gleichgewicht.

Die Wahrnehmung über den momentanen Gleichgewichtszustand erfolgt über die Muskulatur, Sehnen, Augen und das Gleichgewichtsorgan und wird vom Zentralnervensystem gesteuert.

## **b) Konditionelle Fähigkeiten**

Bei den konditionellen Fähigkeiten sind neben der Beweglichkeit/Flexibilität 3 Krafftformen zu nennen: **Maximalkraft, Schnellkraft/Schnelligkeit und Kraftausdauer**:

Eine Erläuterung zu den einzelnen Krafftformen wäre in diesem Zusammenhang zu umfangreich und würde über die Absicht des Konzepts hinausgehen.

## **c) Konzentrationsfähigkeit**

Die Fähigkeit sich konzentrieren zu können, hängt von der Leistungsfähigkeit des Gehirns ab, (Informationen aufzunehmen und zu behalten) und ist somit ein Teil des Lernprozesses.

Das Konzentrationsniveau verändert sich im Tagesverlauf, es wird mitbestimmt von der Tageszeit, Motivation, der Interessenlage (Lust, Neugier) und vom Lernerfolg.

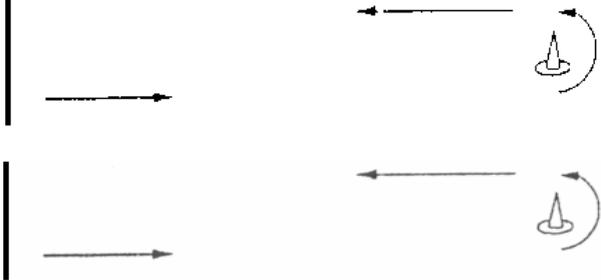
# Wendesprint

## Lern- und Ausbildungsziele

Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs-, Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Bewegungsschnelligkeit

Konzentrationale Fähigkeiten: Startsignal und Raumwege

<p><b>Aufbau:</b>                  Zwei Hütchen werden im Abstand von 4m nebeneinander und 15m von der Startlinie aufgestellt.</p>	
<p><b>Aufgabe:</b>                  Start auf Kommando mit Hochstart.                  Die 2 x 15m sollen in möglichst kurzer Zeit zurückgelegt werden. Die Zeit vom Start bis zum Ziel wird gestoppt. Es laufen immer zwei Kinder gleichzeitig (Umlaufrichtung freigestellt).</p>	

## Wertungstabelle

10 Punkte	= 7,5 Sek. und weniger	5 Punkte	= 8,8- 9,0 Sek.
9 Punkte	= 7,6 - 7,8 Sek.	4 Punkte	= 9,1- 9,3 Sek.
8 Punkte	= 7,9- 8,1Sek.	3 Punkte	= 9,4- 9,6 Sek.
7 Punkte	= 8,2- 8,4 Sek.	2 Punkte	= 9,7 – 9,9 Sek
6 Punkte	= 8,5- 8,7 Sek.	1 Punkte	= 10,0 Sek und mehr

Materialbedarf	Personalbedarf
1 Startmarkierung 2 Hütchen 2 Stoppuhren	1 Starter / Schreiber 2 Zeitnehmer

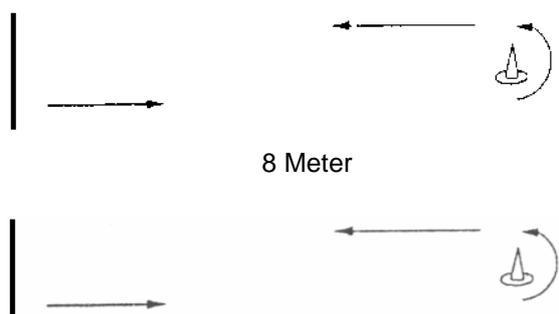
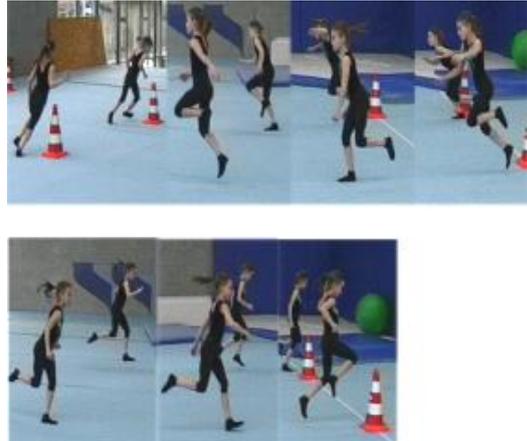
# Einbeinhüpfen

## Lern- und Ausbildungsziele

Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs-, Rhythmus-, und Reaktionsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Sprungkraft

Konzentrationale Fähigkeiten: Startsignal, Beinwechsel, Raumweg

<p><b>Aufbau:</b>                  Zwei Markierungen werden im Abstand von 3m nebeneinander und 8m (Hütchen) von der Start- und Ziellinie aufgestellt.</p>	
<p><b>Aufgabe:</b>                  Von der Startlinie wird auf Kommando mit einem Bein bis zum Hütchen gehüpft. Hinter dem Hütchen wird der Beinwechsel vorgenommen und auf dem anderen Bein zurück zum Start gehüpft.                  Die Zeit vom Start und zurück (Ziellinie) wird gestoppt.                  Es hüpfen immer zwei Kinder gleichzeitig (Umlaufrichtung freigestellt).</p>	

## Wertungstabelle

10 Punkte	= 7,8 Sek. und weniger	5 Punkte	= 11,5 – 12,3 Sek.
9 Punkte	= 7,9 – 8,7 Sek.	4 Punkte	= 12,4 – 13,2 Sek.
8 Punkte	= 8,8 – 9,6 Sek.	3 Punkte	= 13,3 – 14,1 Sek.
7 Punkte	= 9,7 – 10,5 Sek.	2 Punkte	= 14,2 – 15,0 Sek.
6 Punkte	= 10,6 – 11,4 Sek.	1 Punkte	= >15,1 Sek

## Bewertungshinweise

Für jeden weiteren Beinwechsel oder das Hüpfen auf beiden Beinen wird zu der Leistungszeit 0,5 Sek. hinzugezählt.

Materialbedarf	Personalbedarf
2 Hütchen Startmarkierung 2 Stoppuhren	1 Starter / Schreiber 2 Zeitnehmer

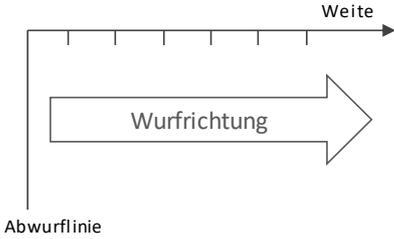
# Weitwurf

## Lern- und Ausbildungsziele

Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeiten (Muskelvorspannung) bei der Körperstreckung zum „Kernwurf“ (Bild 3)

Konditionelle Fähigkeiten: Schulter- und Armkraft, Schulterbeweglichkeit

Konzentrativen Fähigkeiten: Abwurfstellung, Abwurfwinkel, Armwurftechnik

<p><b>Aufbau:</b>                  Von der Abwurflinie wird ein 15m Bandmaß ausgelegt.</p>	
<p><b>Aufgabe:</b>                  Ein vierfach gelegtes und verknotetes Sprungseil wird in Schrittstellung im „Kern- oder Schlagweitwurf“ von der Abwurflinie über den Kopf möglichst weit geworfen.</p>	

## Wertungstabelle

10 Punkte	= >13m	5 Punkte	= 8m
9 Punkte	= 12m	4 Punkte	= 7m
8 Punkte	= 11m	3 Punkte	= 6m
7 Punkte	= 10m	2 Punkte	= 5m
6 Punkte	= 9m	1 Punkte	= < 4m

## Bewertungshinweise

Jedes Kind hat 3 Versuche, davon wird der weiteste bewertet. Wenn nicht über den Kopf geworfen wird, wird 1 Punkt vom erreichten Ergebnis abgezogen. Der Aufschlagpunkt des Knotens ist der Messpunkt.

Materialbedarf	Personalbedarf
3 Sprungseile, vierfach gelegt und verknotet 1 Bandmaß (mindestens 15m)	1 Schreiber 1 Weitenrichter

# Balancieren

## Lern- und Ausbildungsziele

Koordinative Fähigkeiten: Reaktions-, Gleichgewichts- und Differenzierungsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Bein- und Fußmuskulatur; Hand- und Armmuskulatur

Konzentrationale Fähigkeiten: Startsignal, Bewegungsfolge, Reifeführung, Distanzeinteilung

<p><b>Aufbau:</b>                  Eine umgedrehte Bank wird auf den Boden gestellt.</p>	
<p><b>Aufgabe:</b>                  Ein Kind steht am Bankanfang und hält einen Reifen hinter den Füßen.                  Der Reifen wird von hinten über den Kopf nach vorn geführt. Ein Kind steigt mit dem Bein durch den Reifen und führt den Reifen wieder von hinten nach vorne und steigt mit dem anderen Bein durch den Reifen, usw.                  Die Reifengröße kann frei gewählt werden.                   Wiederholung: 10x</p>	 <p style="text-align: center;">1      2      3      4      5</p>

## Bewertungshinweise

Ein Kind muss seine Schritte so einteilen, dass es den Reifen auf der Bank 10x übersteigen kann. Es zählt jedes Übersteigen des Reifens (sowohl mit dem linken als auch mit dem rechten Bein). Es dürfen keine Zwischenschritte oder Korrekturschritte eingefügt werden. Es muss ein deutliches Heben des Beines erkennbar sein.

Die maximale Zeit für diese Übung beträgt 35 Sek.

Ein Absteigen, ein Zwischen- oder Korrekturschritt wird mit jeweils 0,5 Pkt. Abzug bewertet.

Materialbedarf	Personalbedarf
1 Bank 2 Reifen verschiedener Größe 1 Stoppuhr	1 Zeitnehmer / Schreiber 1 „Zähler“

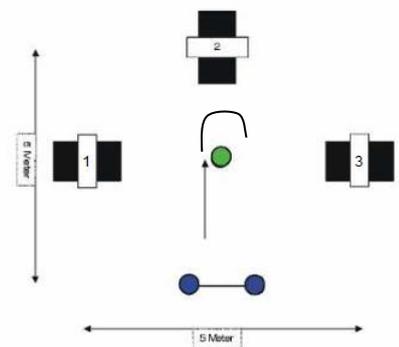
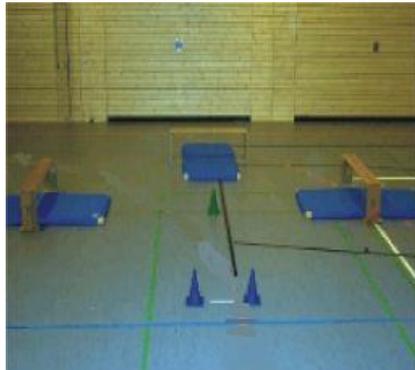
# Gewandtheitslauf

## Lern- und Ausbildungsziele

Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs-, Reaktions-, und Differenzierungsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Bewegungsschnelligkeit, Sprung- und Stützkraft

Konzentratve Fähigkeiten: Startsignal, Raumwege

<p><b>Aufbau:</b>                  Der Parcours wird auf einem Quadrat von 5m Seitenlinien aufgebaut.                  Von der Startlinie aus wird im Abstand von 2,50 m ein Hütchen aufgestellt, weitere 2,50 m dahinter ein Kasten-einsatz mit einer Turnmatte. Links und rechts vom Hütchen steht im Abstand von jeweils 2,50 m ein Kasteneinsatz mit Turnmatte (siehe Skizze).</p>	
<p><b>Aufgabe:</b>                  Ein Kind läuft von der Startlinie von links um das Hütchen herum zum linken Kastenteil 1, überquert das Kastenteil, um sofort danach unten durchzukriechen.                  Läuft zum Hütchen, von links darum herum zum hinteren Kastenteil 2. Überquert dieses, kriecht unten hindurch und läuft wieder zum Hütchen, von links darum herum zum rechten Kastenteil 3. Überquert dieses, kriecht unten hindurch und läuft wieder zum Hütchen, von links einmal darum herum zum Start/Ziel.</p>	

## Wertungstabelle

10 Punkte	< = 18,0 Sek.	5 Punkte	= 24,1 - 25,5 Sek.
9 Punkte	= 18,1 - 19,5 Sek.	4 Punkte	= 25,6 - 27,0 Sek.
8 Punkte	= 19,6 - 21,0 Sek.	3 Punkte	= 27,1 - 28,5 Sek.
7 Punkte	= 21,1 - 22,5 Sek.	2 Punkte	= 28,6 - 30,0 Sek.
6 Punkte	= 22,6 - 24,0 Sek.	1 Punkte	> = 30,1 Sek

## Bewertungshinweise

Für jedes Umlaufen des Hütchens auf dem verkürzten Weg (nur ¼ Umrundung) werden 1,5 Sek. zur gestoppten Endzeit hinzuaddiert (max. 6 Sek.).

Materialbedarf	Personalbedarf
3 Hütchen 3 Kasteneinsätze 3 Turnmatten 1 Stoppuhr	1 Schreiber 1 Zeitnehmer

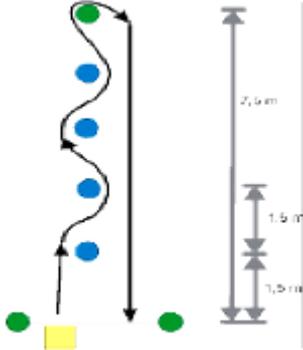
# Schiebe-Parcours

## Lern- und Ausbildungsziele

Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs-, Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Bewegungsschnelligkeit, Stützkraft

Konzentrationale Fähigkeiten: Startsignal, Raumwege

<p><b>Aufbau:</b>                  Auf einer Streckenlänge von 7,5m werden von der Startlinie 5 Hütchen im Abstand von je 1,5m aufgestellt (vgl. Skizze).</p>	
<p><b>Aufgabe:</b>                  Auf das Startsignal schiebt ein Kind im Slalom eine Teppichfliese um die Hütchen herum, bis zum letzten Hütchen, um dieses herum und schiebt die Teppichfliese dann auf geradem Weg zurück zur Start/Ziellinie.                  Die Zeit wird gestoppt, wenn die komplette Teppichfliese die Ziellinie überquert hat.</p>	

## Wertungstabelle

10 Punkte	= 10 Sek.	5 Punkte	= 15,3 – 16,5 Sek.
9 Punkte	= 10,1 - 11,3 Sek.	4 Punkte	= 16,6 - 17,8 Sek.
8 Punkte	= 11,4 - 12,6 Sek.	3 Punkte	= 17,9 – 19,1 Sek.
7 Punkte	= 12,7 - 13,9 Sek.	2 Punkte	= 19,2 – 20,4 Sek.
6 Punkte	= 14,0 – 15,2 Sek.	1 Punkte	=> 20,5 Sek.

Materialbedarf	Personalbedarf
7 Hütchen 1 Teppichfliese (beliebige Größe) 1 Stoppuhr	1 Starter / Schreiber 1 Zeitnehmer

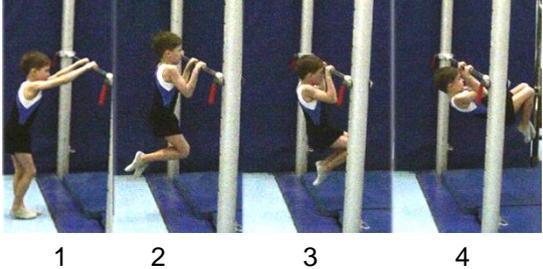
# Hängen und Schwingen

## Lern- und Ausbildungsziele

Koordinative Fähigkeiten: Differenzierungsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Haltekraft (Hände, Arme), Kraftausdauer (Arm-, Schultermuskulatur)

Konzentrationale Fähigkeiten: Startsignal, Positionserreichung, Wiederholungen

<p><b>Aufbau:</b>                  Reck, Stangenhöhe: kopfhoch</p>	
<p><b>Aufgabe:</b>                  Ein Kind fasst die Reckstange und schwingt mit gestrecktem Körper 10x.                  Das Hin- und Rückschwingen wird als ein Schwung gewertet.                   Maximale Zeit: 30 Sek.</p>	

## Wertungstabelle

10 Punkte	= 10x	5 Punkte	= 5x
9 Punkte	= 9x	4 Punkte	= 4x
8 Punkte	= 8x	3 Punkte	= 3x
7 Punkte	= 7x	2 Punkte	= 2x
6 Punkte	= 6x	1 Punkte	= 1x

## Bewertungshinweise

Beim Schwingen muss ein Auslenken des Körpers sowohl nach vorne als auch nach hinten erkennbar sein. Ein Beinschlag ohne Bewegung des Oberkörpers wird nicht als Schwingen gezählt.

Beim Erreichen der Maximalzeit werden die Schwünge gezählt die ordnungsgemäß gezeigt wurden.

Materialbedarf	Personalbedarf
1 Steckreck, Barrenholm oder Stange 2 Turmatten	1 Wertungsrichter / Schreiber

# Stützen

## Lern- und Ausbildungsziele

Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs-, Gleichgewichts- und Differenzierungsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Stützkraftausdauer (Hände, Arme, Rumpf- und Schultermuskulatur)

Konzentrationale Fähigkeiten: Jeweilige Positionserreichung, Wiederholungen

<p><b>Aufbau:</b>                  Zwei Turnbänke, werden als Bankgasse schulterbreit (Kinder!) aufgestellt.</p>	
<p><b>Aufgabe:</b>                  Ein Kind ist im Hockstütz vorlings (Füße auf den Bänken (Bild 1)).                  Ein Kind schwingt von hinten mit beiden Beinen gleichzeitig (Bild 2 und 3) durch die Bankgasse nach vorne und setzt die Beine auf der Bank im Hochstütz rücklings auf (Bild 5).                  Lösen der Füße, ein- und rückschwingen in den Liegestütz vorlings (beide Füße gleichzeitig auf die Bänke stellen, Bild 5, 1).                  Maximale Zeit: 20 Sek.</p>	 <p style="text-align: center;">1      2      3      4      5</p>

## Wertungstabelle:

10 Punkte	= 10x vor und zurück	5 Punkte	= 5
9 Punkte	= 9	4 Punkte	= 4
8 Punkte	= 8	3 Punkte	= 3
7 Punkte	= 7	2 Punkte	= 2
6 Punkte	= 6	1 Punkte	= 1 oder 0

## Bewertungshinweise

Bei Bodenkontakt wird der Versuch nicht gezählt. Eine Übung ist beendet und wird gezählt, wenn die Ausgangsposition wieder erreicht ist.

Materialbedarf	Personalbedarf
2 Turnbänke 1 Stoppuhr	1 Wertungsrichter / Schreiber

# STB-Kindercup

Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_ Jahrgang \_\_\_\_\_  
 6  7  8  9  10   
 Verein \_\_\_\_\_ Altersklasse \_\_\_\_\_

Anforderungen	Zuschläge	Leistung	Punkte
<b>Wendesprint</b> 2 x 15m		Sek.	
<b>Einbeinhüpfen</b> 2 x 8m		Sek.	
<b>Weitwurf</b>		M	
<b>Balancieren</b> 10 x		Versuche	
<b>Gewandtheitslauf</b> 5 x 5m		Sek.	
<b>Schiebe-Parcours</b> 2 x 7,5m		Sek.	
<b>Hängen und Schwingen</b> 10 x		Versuche	
<b>Stützen</b> 20 Sek.		Versuche	
<b>Gesamtpunktzahl</b>			_____
<b>Gold</b>		<b>Silber</b>	<b>Bronze</b>
10-jährige	ab 70 Pkt.	von 51 bis 69 Punkte	bis 50 Punkte
9-jährige	ab 65 Pkt.	von 46 bis 64 Punkte	bis 45 Punkte
8-jährige	ab 60 Pkt.	von 41 bis 59 Punkte	bis 40 Punkte
7-jährige	ab 55 Pkt.	von 36 bis 54 Punkte	bis 35 Punkte
6-jährige	ab 50 Pkt.	von 31 bis 49 Punkte	bis 30 Punkte