

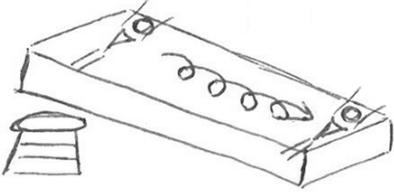
BABY & KIDS – GYM – CUP

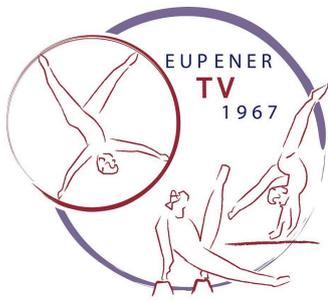
GYM – PARCOURS A

Qualitative Bewertung



GRUPPE	ÜBUNGEN	ERKLÄRUNG
1. Gleichgewicht		<p>Auf den Kästen klettern, über die Bank gehen, Sprung bis auf die Matte (kontrollierte Landung nicht erforderlich)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ohne Hilfe über die Bank gehen ● Hilfe nötig
2. Vorwärtsrotation		<p>Bauchlinks über den Kasten rutschen, am Ende Rolle vorwärts auf dem Sprungbrett bis zum Sitzen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Rolle vorwärts bis zum Sitzen ● Rolle Vorwärts bis zum Liegen
3. Sprünge mit geschlossenen Beinen		<p>3 X mit geschlossenen Beinen im Trampolin springen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 3 Sprünge mit geschlossenen Beinen ● 1 oder 2 Sprünge mit geschlossenen Beinen
4. Arm- und Beinabruck		<p>Häschensprünge über die Bälle, Hände auf den Bänken</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Abwechselnder Arm- und Beinabruck ● Gleichzeitiger Arm- und Beinabruck
5. Bärenmarsch		<p>Auf Händen und Füßen, 2 Meter vorwärts laufen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Während 2 Meter ohne Pause auf Händen und Füßen laufen ● Mit einer Pause oder der Berührung eines Knie auf 2 Meter Laufen.
6. Hangeln		<p>Sich an einer Stange hängend seitlich fortbewegen. Start auf einem Kasten.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 3 X Hände versetzen ● 1 oder 2 X Hände versetzen

<p>7. Sprünge mit geschlossenen Beinen</p>		<p>Mit geschlossenen Beinen von Reifen zu Reifen springen, letzter Sprung bis auf die Judo-Matte.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 4 Sprünge mit geschlossenen Beinen und ohne Pause ● 4 Sprünge mit Pause, offenen Beinen oder Berühren der Reifen.
<p>8. Drehung um die Längsachse</p>		<p>In Rückenlage, Arme an den Ohren, Seitlich nach unten rollen, der Körper bleibt gestreckt.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mit gestreckten Körper rollen ● Rollen mit angezogenen Beinen



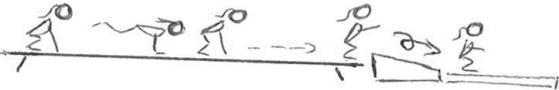
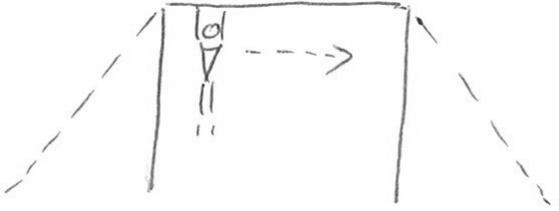
BABY & KIDS – GYM – CUP

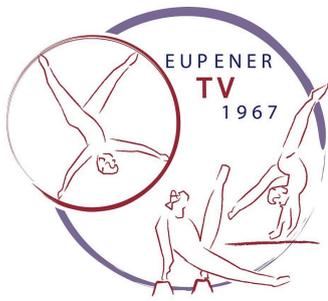
GYM – PARCOURS B

Qualitative Bewertung



GRUPPE	ÜBUNGEN	ERKLÄRUNG
1. Gleichgewicht		<p>Vom Kasten über den hohen Schwebebalken (120cm) gehen. Am Ende Strecksprung auf Matte.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kontrolliertes Gehen. ● Falls Hilfe oder Sturz
2. Rückwärtsrotation		<p>Aus der Rückenlage, Rolle rückwärts (die Hände seitlich vom Kasten halten) in den Stand.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Rolle rückwärts in den Stand ● Rolle rückwärts bis auf die Knie
3. Beinabdruck		<p>Vom Startblock mit geschlossenen Beinen 1 Mal ins Trampolin springen, Landung im Stehen auf der Landematte.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mit geschlossenen Beinen springen, und Landung im Stehen auf der Matte. ● Mit geschlossenen Beinen springen aber unkontrollierte Landung auf der Matte
4. Schulterstreckung		<p>Unterschwung über den Schaumklotz.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Unterschwung mit Hüftstreckung ● Unterschwung ohne Hüftstreckung
5. Auf Händen und Füßen über 2 Bänke		<p>Je eine Hand und einen Fuß pro Bank. Die ganze Länge auf allen vieren laufen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Krabbeln über die ganze Länge ● Gleichgewichtsverlust oder abstützen auf dem Boden

6. Häschensprung + Vorwärtsrotation		<p>Häschensprung auf der Bank, Rolle vorwärts auf der Schrägen, Landung in der Hocke.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Abwechselnder Arm- und Beinabdruck und Rolle bis zur Hocke. ● Falls eins von den beiden Kriterien erfüllt ist.
7. Vorwärtsrotation		<p>In den Stütz springen, 2“ halten, Rolle vorwärts.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Korrekter Stütz plus kontrollierte Rolle vorwärts ● Unkontrollierte Rolle vorwärts
8. Hangeln		<p>Vom Kasten aus, eine Länge seitlich hangeln.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Die ganze Länge hangeln. ● Ein oder zwei Hände versetzen.



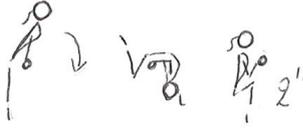
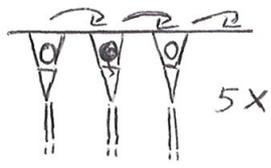
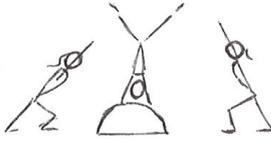
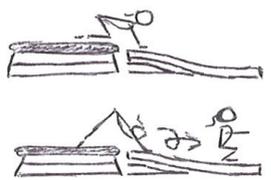
KIDS – GYM – CUP

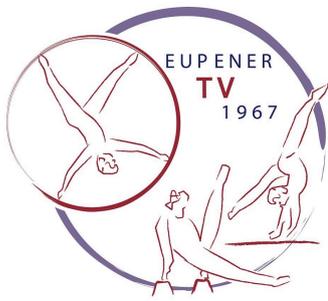
GYM – PARCOURS C



Jede Übung auf 5 Punkte / Total auf 50 Punkte

GRUPPE	ÜBUNGEN auf 5 Punkte	ERKLÄRUNG
1. Gleichgewicht		<p>Schwebebalken (120cm hoch). Eine Länge auf Zehenspitzen und mit gestreckten Beinen gehen, am Ende Strecksprung mit kontrollierter Landung.</p>
2. Rückwärtsrotation		<p>Auf schrägem Kasten, Rolle rückwärts mit gestreckten und geschlossenen Beinen und deutlichem Abdrücken der Arme in den Stand turnen.</p>
3. Gleichzeitiger Arm- und Beinabdruck		<p>Anlauf auf einer Bank, beidbeiniger Absprung im Minitrampolin, aufhocken auf den Schaumklotz (100cm hoch), Häschensprung mit geschlossenen Knien, Strecksprung mit kontrollierter Landung. Die Übung flüssig durchturnen.</p>
4. Rückwärtsbewegung durch den Handstand		<p>Knie zwischen den Händen einhängen, beide Hände gleichzeitig auf den Boden setzen, Beine ausstrecken, 2'' Handstand halten, gestreckte und geschlossene Beine absenken, Füße nah hinter die Hände setzen.</p>
5. Schulterstreckung		<p>Vorwärts mit aufgestützten Händen und gestreckten geschlossenen Beinen von einer Seite zur anderen Seite der Bank springen, Arme und Beine gestreckt, Hüfte über den Händen.</p>
6. Kombinierte Rollbewegungen		<p>Parallelbarren auf Schulterhöhe. Gehockte Rolle rückwärts, dann Rolle vorwärts mit gestreckten Armen und Beinen. Kontrollierte Landung.</p>

7. Vorwärtsrotation		Reck auf Schulterhöhe. In den Stütz springen, 2'' Stütz halten, gehockte Rolle vorwärts, 2'' halten, Arme angewinkelt, Knie angezogen.
8. Drehung um die Längsachse		Am hohen Reck hängend, 5x halbe Drehung (abwechselnd rechtsrum, linksrum). Arme gestreckt, Beine gestreckt und geschlossen.
9. Abwechselnder Arm- und Beinabdruck		Rad über halbrundes Schaumkissen (30cm hoch), Hände auf das Schaumkissen setzen, Beine gestreckt.
10. Vorwärtsrotation		Knien auf 2 Kastenteilen, Hände auf das Sprungbrett setzen, Beine strecken, Rolle vorwärts, in der Hocke mit geradem Rücken enden, Arme in der Vorhalte.



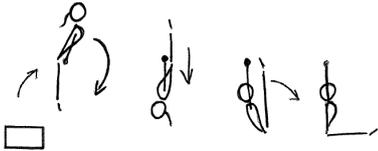
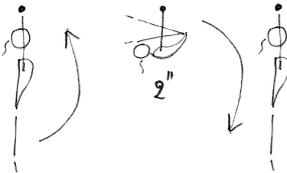
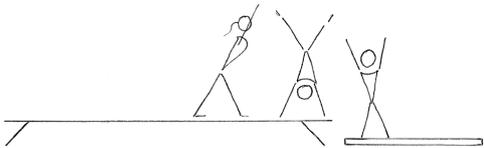
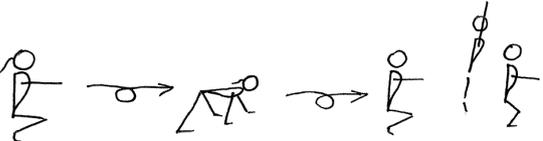
KIDS – GYM – CUP

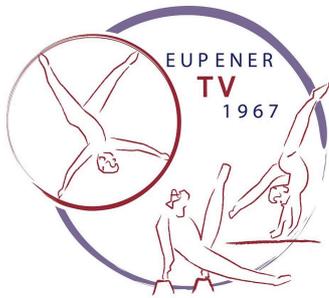
GYM – PARCOURS D



Jede Übung auf 5 Punkte / Total auf 50 Punkte

GRUPPE	ÜBUNGEN auf 5 Punkte	ERKLÄRUNG
1. Gleichgewicht		<p>Schwebebalken (120cm hoch). Eine Länge Battements bis kurz vor dem Ende des Schebebalkens, halbe Drehung auf Zehenspitzen. Abgang: Strecksprung rückwärts mit kontrollierter Landung.</p>
2. Rückwärtsrotation		<p>Rolle rückwärts mit geschlossenen Beinen und deutlichem Abdrücken der Arme. Start und Ende in der Hockposition auf Zehenspitzen mit geradem Rücken, Arme in der Vorhaltung.</p>
3. Gleichzeitiger Arm- und Beinabdruck		<p>Anlauf beidbeiniger Absprung im Minitrampolin, aufhocken auf den Schaumklotz (100cm hoch, 120cm lang), Strecksprung mit kontrollierter Landung. Die Übung flüssig durchturnen (ohne zusätzliche Schritte auf dem Klotz).</p>
4. Unterschwingung		<p>Holm auf Schulterhöhe. Unterschwingung über Schaumrolle (oder ähnlichem Hindernis von 60cm Höhe). Arme immer gestreckt und deutliche Streckung des Körpers.</p>
5. Handstand		<p>Hochschwingen in den Handstand auf 20cm dicker Weichmatte. Gestreckt und gespannt überfallen auf den Rücken.</p>
6. Grätschsprung auf Minitrampolin		<p>Grätschsprung auf Minitrampolin mit kontrollierter Landung. Beine gestreckt bis in die Waagerechte heben. Beine möglichst weit grätschen. Freie Armhaltung.</p>

7. Vorwärtsrotation		<p>Start stehend auf einer 30cm hohen Erhöhung mit Reck auf Schulterhöhe. In den Stütz springen, 2" Stütz halten, Rolle vorwärts mit gestreckten Beinen, kurzer Stop in der gebückten Position (Füße oder Schienbeine an der Stange), langsames Absenken der gestreckten Beine.</p>
8. Bauchmuskulatur		<p>Am hohen Reck hängend die gestreckten gegrätschten Beine heben bis in den Grätschwinkelhang (Hüfte über Schulterebene, Oberschenkel gegen die Arme, Beine waagrecht). Dort 2" halten und anschließend langsames Absenken der gestreckten Beine in den Hang. Die Füße oder Beine dürfen zu keinem Zeitpunkt die Reckstange berühren. Hilfe des Trainers = -2 Punkte Abstützen der Füße oder Beine an der Stange = -1 Punkt</p>
9. Abwechselnder Arm- und Beinabdruck		<p>Auf einer Bank stehend Rad runter auf eine Matte.</p>
10. Vorwärtsrotation		<p>Start in der Hocke auf Zehenspitzen, mit geradem Rücken, Arme in der Vorhalte. Rolle vw. gegrätscht + Rolle vw. Streck sprung. Beide Rollen flüssig durchturnen.</p>



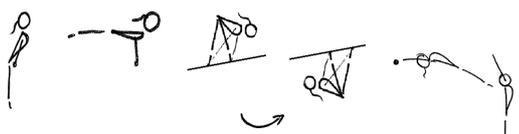
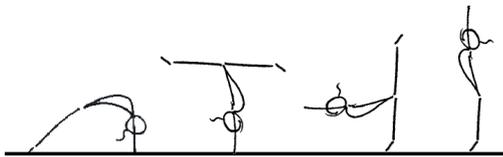
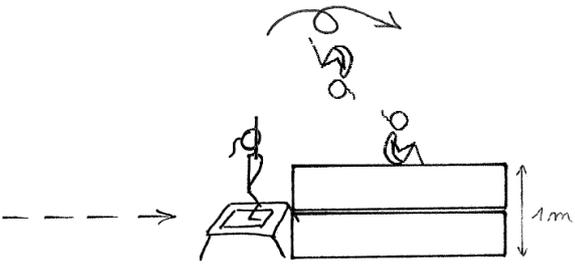
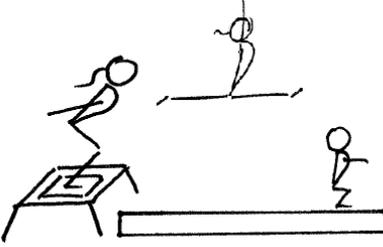
KIDS – GYM – CUP

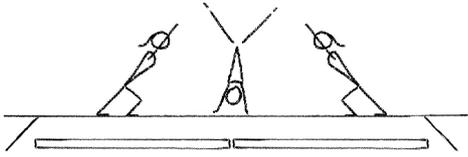
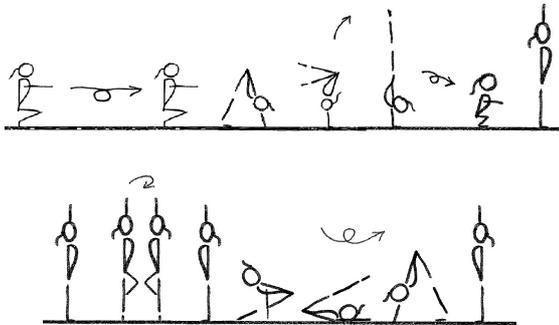
GYM – PARCOURS E



Jede Übung auf 5 Punkte / Total auf 50 Punkte

GRUPPE	ÜBUNGEN auf 5 Punkte	ERKLÄRUNG
1. Gleichgewicht		<p>Kasten (120cm) und Schwebebalken (120cm hoch) mit 20cm Matten und 30cm Landematte. Vom Stand auf dem Kasten: Strecksprung mit Landung auf dem Schwebebalken. Mit jedem Bein 3 Battements nach hinten, dabei bei jedem Battement beide Hände vorne auf den Balken aufsetzen. Zwischen jedem Battement muss der Oberkörper vollständig aufgerichtet werden. Anschließend auf Zehenspitzen bis zum Abgang gehen. Radwende Abgang.</p>
2. Spagate		<p>Spagat rechtes Bein, Querspagat und Spagat linkes Bein. Alle 3 Spagate jeweils 3 Sekunden halten. Für jeden der 3 Spagate :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hüfte am Boden = 1,5 Punkte - Hüfte zwischen 0 und 10cm = 1 Punkt - Hüfte zwischen 10 und 20cm = 0,5 Punkte - Hüfte über 20cm = 0 Punkte <p>- BONUS für Überspagat mit vorderem Fuß auf einem 10cm Block beim guten Bein = + 0,5 Punkte</p>
3. Armabdruck		<p>Anlauf, beidbeiniger Absprung im Minitrampolin, Handstand über eine 60cm Schaumrolle auf einen Schaumklotz (100cm hoch). Abdruck der Arme. Gestreckt und gespannt auf dem Rücken landen.</p>

4. Unterschwingung		<p>Tiefer Holm des Stufenbarren oder Reck auf Schulterhöhe. Vom Stütz abschwingen nach hinten, Füße mit gestreckten und gegrätschten Beinen auf die Stange stellen, Unterschwingung in den sicheren Stand.</p>
5. Bogengang		<p>Start in der Brücke (Beine gestreckt und geschlossen), Bogengang rückwärts mit gestreckten Beinen. Beine möglichst weit gespreizt.</p>
6. Salto vorwärts		<p>Anlauf, beidbeiniger Absprung im Minitrampolin, Hocksalto vorwärts mit Landung in der Sitz- oder Hockposition auf einem 1m hohen Mattenberg. Die Knie dürfen geöffnet sein.</p>
7. Spagatsprung		<p>Start im Stand auf dem Minitrampolin, beidbeiniger Absprung und beidbeinige Landung. Beine möglichst weit gespreizt im Spagat.</p>
8. Rückwärtsrotation		<p>Tiefer Holm des Stufenbarren auf Schulterhöhe oder hoher Holm des Stufenbarren. Felgaufschwung in den Stütz.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausführung mit gestreckten und geschlossenen Beinen aus dem Hang am oberen Holm = Ausgangswert 5,0 Punkte. - Mit gestreckten und geschlossenen Beinen am unteren Holm = Ausgangswert 4,5 Punkte. - Mit geknickten geschlossenen Beinen = Ausgangswert 3,5 Punkte. - Mit offenen und gestreckten Beinen = Ausgangswert 3,5 Punkte. - Mit offenen und geknickten Beinen = Ausgangswert 2,5 Punkte. - Mit Hilfe des Trainers = Ausgangswert 1,5 Punkte.

9. Rad		<p>Rad auf einer Bank. Rechts und links neben der Bank liegen 5cm dicke Matten.</p>
10. Übungsfolge		<p>Start in der Hocke auf Zehenspitzen (mit geradem Rücken), Arme in Vorhaltung. Rolle vw. und im Anschluss ohne Pause mit gestreckten und gegrätschten Beinen hochspringen in den Handstand, abrollen in den Stand (Knie geschlossen, ohne Abdruck der Hände), halbe Pirouette, Rolle rückwärts (mit geschlossenen und gestreckten Beinen während der ganzen Rolle). Ende im Schlussstand mit den Armen an den Ohren. Die Übung muss fließend und ohne Pausen geturnt werden.</p>