



Wettkampf

Schule _____

Team _____

Name _____



Startnummer

„Ostfriesland turnt“

Gerätturnwettkampf der Grundschulen

Übungs- und Wettkampfkarte

1. Reck

- 1 | A Sprung i. d. Stütz – Rückschwung+Niedersprung – Sprung i. d. Stütz
 B Hüftaufschwung – Rückschwung+Niedersprung – Sprung i. d. Stütz
- 2 | A langsamer Felgabzug zum Hockhang/stand (rücklings)
 B langsamer Felgabzug über den Klimmhang zum Stand (vorlings)

–		+	*	Punkte		
0	1	2	3			
0	2	3	4			Abzug
0	1	2	3			
0	2	3	4			
Summe						

2. Ringe

- 1 | A 3 – 5 lange Schwünge (vor + zurück) mit 2er-Kontakt
 B 5 – 6 lange Schwünge mit deutlichem Höhengewinn
- 2 | A flüchtiger Hockhang – Kerze (3 Sek.)
 B Sturzhang (3 Sek.) – Kerze (3 Sek.)

–		+	*	Punkte		
0	1	2	3			
0	2	3	4			Abzug
0	1	2	3			
0	2	3	4			
Summe						

3. Boden

- 1 | A Rolle vw (auch aus dem Grätschstand)
 B Rolle vw – Strecksprung – Rolle vw
- 2 | A Rad über einen Kastendeckel (quer)
 B Rad (beliebig) in einer Gasse (50cm)

–		+	*	Punkte		
0	1	2	3			
0	2	3	4			Abzug
0	1	2	3			
0	2	3	4			
Summe						

4. Parallelbarren

- 1 | A 3x Schwingen – Rückaufhocken
 B 3x Schwingen mit freiem Grätschen (2x) vorn – Rückaufhocken
- 2 | A 2-3x Schwingen – Seitüberschwingen zum Stand (Abgang)
 B 2-3x Schwingen – Seitüberschwingen zur Kehre (Abgang)

–		+	*	Punkte		
0	1	2	3			
0	2	3	4			Abzug
0	1	2	3			
0	2	3	4			
Summe						

5. Sprung

- 1 | A Grätsche
 B Grätsche mit Anflug **Minitramp** Landezone Ø 80cm
- 2 | A Strecksprung **Bock**
 B Grätsch(rist)sprung **Doppelbock** (wahlw. 0,90/1,00m)

–		+	*	Punkte		
0	1	2	3			
0	2	3	4			Abzug
0	1	2	3			
0	2	3	4			
Summe						

Summe Seite 1



Schule

Team

Name



Startnummer

Wettkampf

„Ostfriesland turnt“

Gerätturnwettkampf der Grundschulen

Übungs- und Wettkampfkarte

6. Turnpower

1 Handstand

1 Versuch* Punkte:	0	1	2	3	4	5	6	7	8	
▷ mit Partnerhilfe Zeit:	< 3s	3s	6s	9s	12s	15s	18s	21s	24s	
▷ Schräghandstand Zeit:	< 6s	6s	12s	18s	24s					

2 Pendelsprint (3x8m hin+rück)

1 Versuch* Punkte:	0	1	2	3	4	5	6	7	8	
Zeit:	>32s	32s	30s	28s	26s	24s	23s	22s	21s	

3 Tauklettern

1 Versuch* Punkte:	0	1	2	3	4	5	6	7	8	
▷ Zeit bei 4m Zeit:					30s	25s	20s	16s	12s	
▷ Kletterhöhe < 4m Höhe:	< 5s	5s	1m	2½m	4m					

4 Seilspringen

2 Versuche* Punkte:	0	1	2	3	4	5	6	7	8	
▷ Grundsprung vw Anzahl:	< 5	5	10	15	20	25	30	35	40	
▷ m. Zwischensprung Anzahl:	< 10	10	20	30	40					

5 Hockhang (mit Ball)

2 Versuche* Punkte:	0	1	2	3	4	5	6	7	8	
▷ bis Ballverlust Zeit:	< 3s	3s	6s	9s	12s	15s	18s	21s	24s	

6 Hindernisparkour

1 Versuch* Punkte:	0	1	2	3	4	5	6	7	8	
Zeit:	<35s	35s	30s	25s	21s	18s	16s	14s	12s	

Summe

Übertrag Seite 1:

Gesamtsumme (Seite 1+2):

Bewertung

	Variante	Punkte	
		A	B
<input type="checkbox"/> — Element nicht erfüllt / Sturz im Element / Landung nicht auf den Füßen		0	0
<input type="checkbox"/> Element mit Hilfe eines Schülers erfüllt (nur Variante A)		1	—
<input type="checkbox"/> Element nur knapp erfüllt / Grobform		1	2
<input type="checkbox"/> + Element erfüllt, aber mit Haltungsfehlern		2	3
<input type="checkbox"/> * Element (sehr) gut erfüllt / Feinform		3	4

Sturz nach der Landung eines Elementes

Abzug 1 Pkt.