

# Gerätturnen

## B-Programm

für alle weiterführenden Schulen (MS/FÖS, RS/WS; GY)

## Jungen und Mädchen

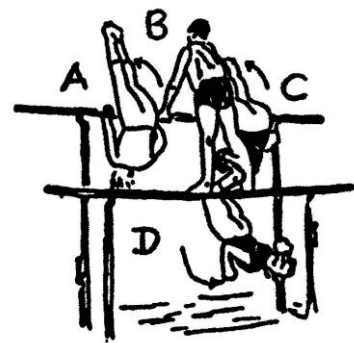
**Datum:** Donnerstag, 4. April 2019

**Zeit:** 8.00 - 14.00 Uhr

**Ort:** Pfarrer-Kneipp-Grund- und Mittelschule  
Bad Wörishofen, Turnhalle

**Wettkampfklassen:**

I.	5./6. Jahrgangsstufe
II.	7./8./9. Jahrgangsstufe
III.	10./11./12. Jahrgangsstufe



### Mannschaften und Bewertung:

Eine Mannschaft besteht aus **fünf Jungen und/ oder Mädchen** einer Schule. Jungen und Mädchen turnen an gleichen Geräten im gleichen Wettkampf. Bei den Gerätebahnen 1-3 wird jeder Schüler/ jede Schülerin pro Bahn gewertet. Bei der Gerätebahn 4 wird eine Miteinander-Übung in der Gruppe (mindestens vier Schüler/ Schülerinnen) gezeigt. Die vier höchsten Wertungen pro Bahn (eine Streichwertung) sowie die Punkte aus der Gruppenübung kommen in die Mannschaftswertung. Sieger ist die Mannschaft mit der höchsten Gesamtwertung.

Jede teilnehmende Mannschaft erhält eine Urkunde. Die Schüler und Schülerinnen der drei besten Mannschaften bekommen zusätzlich entsprechende Medaillen.

### Der Wettbewerb besteht aus vier Gerätebahnen:

Gerätebahn 1:	Reck und Boden
Gerätebahn 2:	Schwebebalken
Gerätebahn 3:	Barren und Bock
Gerätebahn 4:	Miteinanderübung

Die Inhalte bzw. die genaue Beschreibung der Gerätebahnen sind dem Anhang zu entnehmen.

**Meldeschluss:** 1. Februar 2019

**Wettkampfleitung:** Karin Stuhler, Sportfachberaterin  
Albert-Schweitzer-Grund- und Mittelschule Ettringen  
Tel.: 08249/ 1535  
e-mail: [k.stuhler@schule.ettringen.de](mailto:k.stuhler@schule.ettringen.de)

# Gerätturnen

## B-Programm

für alle weiterführenden Schulen (MS/FÖS, RS/WS; GY)

Jungen und Mädchen

### Gerätebahn 1: Reck und Boden

Reck (schulterhoch):

- Hüftaufschwung mit Schwungbeineinsatz (kleiner Kasten als Hilfsmittel einsetzbar)
- Vorschwung, Rückschwung, Niedersprung
- Felgunterschwung mit Schwungbeineinsatz (oder beidbeinig) in den Stand

- Boden:
- Rolle vorwärts
  - Strecksprung
  - Rad ohne Anlauf
  - Drehen/ Blick in die Bewegungsrichtung

### Gerätebahn 2: Schwebebalken

Schwebebalken (Höhe 1m):

- Hockwende als Aufgang
- Aufrichten über die Schrittstellung in den Stand
- 2-3 Schritte
- zwei Wechselsprünge
- 2-3 Schritte
- $\frac{1}{2}$  Drehung im Ballenstand
- 2-3 Schritte
- Standwaage
- 2-3 Schritte
- Grätschsprung, Grätschwinkelsprung oder Radwende als Abgang

### **Gerätebahn 3: Barren und Bock**

- Barren:
- von einem kleinen Kasten Absprung in die Holmengasse
  - Vor-/ Rückschwung
  - Vorschwung mit Landung im Grätschsitz  
(auch federndes Aufgrätschen möglich)
  - Rück-/ Vor- und Rückschwung
  - Kehre links oder rechts

Bock:

- Höhe min. 1,10 m
- Quergestellt

⇒ Sprunggrätsche

### **Gerätebahn 4: Miteinanderübung**

Die vier bis fünf Schüler bzw. Schülerinnen überlegen sich eine Gruppenübung (max. 2,5 Minuten) an einem frei gewählten Gerät bzw. an einer Gerätekombination. Die Übung kann, muss aber nicht auf Musik abgestimmt sein. Tänzerische und/ oder akrobatische Elemente und Ideen dürfen enthalten sein.

Bitte die vorgegebenen Sicherheitsbestimmungen beachten!  
Flugrollen sind z. B. in der Schule verboten!