

Ausschreibung: Sprung-4-Mehrkampf

Termin: Frühjahr 2013

Ort: NN

Disziplinen: Sprung, Minitrampolin, Trampolin, Rope-Skipping

Altersstufen:

Basisstufe:	AK 6 / 7	Oberstufe:	AK 14/15
	AK 8 / 9		AK 16/17
	AK 10/11		AK 18/19
	AK 12/13		AK 20 +

Die Basisstufe turnt die Übungen 1-5, die Oberstufe die Übungen 6-10

Die Punktzahl der A-Note entspricht der Stufe der geturnten Übung (Basisstufe maximal 5 Punkte, Oberstufe maximal 10 Punkte).

Zu der A-Note wird die B-Note addiert. Diese setzt sich wie folgt zusammen.

Basisstufe

Oberstufe

Haltung	2 Punkte	Haltung	4 Punkte
Technik	2 Punkte	Technik	4 Punkte
Dynamik	1 Punkte	Dynamik	2 Punkte
Zusammen	5 Punkte	Zusammen	10 Punkte

Beispiel:

Ein Teilnehmer, 8 Jahre, turnt am Trampolin einen Streck sprung mit ½ Drehung, also Übung 3.

Die A-Note beträgt also 3 Punkte.

Durch schlechte Haltung und Technik bekommt er jeweils nur 1 Punkt, für Dynamik ebenfalls 1 Punkt .

Die B-Note beträgt also 3 Punkte

Gesamtwertung = A-Note + B-Note

3 Punkte + 3 Punkte = 6 Punkte

Literatur: Aufgabenbücher DTB Gerätturnen, Trampolin, Rope Skipping.

An jedem Gerät stehen dem Teilnehmer maximal zwei Versuche zur Verfügung.

Sprung: AK 6/7 u. 8/9 auf 2/3 Weichboden, AK 10/11 auf 3/4 Weichboden, Oberstufe Sprungtisch, Höhe beliebig

- Übung 1: Strecksprung auf Mattenberg (2/3 Weichboden je 25cm)
- Übung 2: Strecksprung 1/2 Drehung auf Mattenberg (2/3 Weichboden je 25cm)
- Übung 3: Aufhocken auf Mattenberg (3/4 Weichboden)
- Übung 4: Sprungrolle auf Mattenberg (3/4 Weichboden)
- Übung 5: Handstandüberschlag in Rückenlage auf Mattenberg (3/4 Weichboden)
- Übung 6: Hocke
- Übung 7: Überschlag
- Übung 8: Überschlag 1/2 Drehung
- Übung 9: Yamashita (Radwende)
- Übung 10: Yamashita mit 1/2 Drehung

MiniTramp: AK 6/7 mit Anlauferhöhung (z.Bsp. Bank) (Aufgabenbuch Trampolin)

- Übung 1: Strecksprung
- Übung 2: Grätschsprung
- Übung 3: Hocksprung
- Übung 4: Grätschwinkelsprung
- Übung 5: Strecksprung mit 1/2 Drehung
- Übung 6: Strecksprung mit 1/1 Drehung
- Übung 7: Salto vorwärts gehockt
- Übung 8: Salto vorwärts gebückt oder gestreckt
- Übung 9: Salto vorwärts mit 1/2 Drehung, Ausführung beliebig
- Übung 10: Salto vorwärts mit 1/1 Drehung, Ausführung beliebig

Trampolin: Jeder Sprung muss 3x wiederholt werden. 1 Zwischensprung zwischen den Wiederholungen ist möglich. (Aufgabenbuch Trampolin)

- Übung 1: Hocksprung
- Übung 2: Bücksprung
- Übung 3: ½ Standsprungschraube (Strecksprung 1/2 Drehung)
- Übung 4: Sitzsprung
- Übung 5: 1 Schraube zum Stand (Strecksprung 1/1 Drehung)
- Übung 6: in die Rückenlage gestreckt
- Übung 7: Salto rückwärts c (gehockt)
- Übung 8: Salto vorwärts, Ausführung beliebig
- Übung 9: Salto rückwärts, 1/2 Schraube, gestreckt oder gebückt
- Übung 10: Schraubensalto (Salto rückwärts ganze Schraube)

Rope Skipping: Basisstufe und Oberstufe 20x am Stück. (Aufgabenbuch Rope Skipping)

- Übung 1: Easy Jump = Einfacher Durchschlag (geschlossene Beine)
- Übung 2: Speed = Einfacher Durchschlag (Laufschrift)
- Übung 3: Criss Cross (kreuzen der Arme und wieder aufmachen)
- Übung 4: Double Under = Doppelter Durchschlag (geschlossene Beine)
- Übung 5: Crougar (offene Brezel, li. Arm unter li. Bein oder re. Arm unter re. Bein)
- Übung 6: Side Straddel (bei jedem 2. Sprung grätschen der Beine)
- Übung 7: Can Can (siehe Aufgabenbuch Rope Skipping Seite 12 u. 13)
- Übung 8: Side Swing Criss Cross (siehe Aufgabenbuch Rope Skipping Seite 12 u. 13)
- Übung 9: Brezel EB (Ein Arm unter der Kniekehle der andere Arm hinterm Rücken gekreuzt (rechter Arm unter linker Kniekehle oder linker Arm unter rechter Kniekehle)
- Übung 10: AS (Beide Arme sind hinter dem Rücken gekreuzt und wieder aufmachen)