

Kinder-Gerätturnabzeichen für 7 Jahre u. jünger

RIEGE: _____

NAME: _____ **VEREIN/ABT.:** _____ **GEB.-DATUM:** _____

<u>Übung</u>	<u>15m-Lauf</u>	<u>Stangen- klettern (nach Zonen)</u>	<u>Mini - Tramp</u> (Gutpunkte)	<u>Barren</u> (Gutpunkte)	<u>Hindernis- parcours</u>	
Ü1 2 Grund- punkte	6,00 sec.	$\frac{1}{4}$	Sprung	Stütz	mit Hilfe durchquert	
Punkte:						
Ü2 4 Grund- punkte	5,00 sec.	$\frac{1}{2}$	Strecksprung	Stützn $\frac{1}{2}$	allein durchquert	
Punkte:						
Ü3 6 Grund- punkte	4,00 sec.	$\frac{3}{4}$	Doppel- Strecksprung	Stützn, ganz	unter 1min. allein durchquert	
Punkte:						
Ü4 8 Grund- punkte	3,60 sec.	bis oben	Hocksprung. oder Grätschsprung	Pendelschwung	unter 50 sec.	
Punkte:						
Ü5 10 Grund- punkte	3,30 sec.	unter 30 sec.	Salto	Winkelstütz	unter 40 sec.	
Punkte:						
Ü6 12 Grund- punkte	3,00 sec.	unter 15 sec.	Salto, gebückt	Grund- schwung	unter 30 sec.	
Punkte:						<u>Ges.</u>
Höchst- punktzahl						

Betr.: Kinder-Geräturnabzeichen für 7 Jahre und jünger

Die Ausschreibung für die jüngeren Teilnehmer am Kindergeräturnabzeichen ist gegenüber den beiden Vorjahren unverändert.

Zu den einzelnen Übungen ist folgendes zu sagen:

1.Station: 15m-Lauf - Sprint auf 15m Strecke in vorgegebener Zeit.

2.Station: Stangenklettern - es wird nach Zonen bzw. nach Zeit an Stangen hochgeklettert, die Technik ist freigestellt.

3.Station: Mini-Tramp - es werden verschiedene Sprünge am Mini-Trampolin gefordert, zum Erreichen von 2 Grundpunkten reicht es, ins Trampolin hinein und wieder heraus zu springen. Ü1-3 erfolgen vom Doppelhocker, Ü4-6 von der Langbank (Skizze).

4.Station: Barren - hier werden verschiedene Anforderungen am Parallelbarren gestellt.

5.Station: Hindernisparcours - ein Hindernisparcours, bestehend aus folgenden Stationen soll durchquert werden:

- 1.) 8 Hockwenden
- 2.) auf dem Bauch über die Bank ziehen
- 3.) abrollen
- 4.) durch- und überqueren der
Kastenelemente
- 5.) mit geschlossenen Beinen auf
Würfelkästen hinauf und herunter
springen
- 6.) über die umgedrehte Bank balancieren
- 7.) Slalomlauf
- 8.) überqueren der Ziellinie

Die Grundpunkte werden vergeben wenn die Zeit erreicht, bzw. die Übung „erkennbar“ geturnt wurde.

An den Stationen 3-5 können bei besonders guter Ausführung 1-2 „Gutpunkte“ vergeben werden.

Alle Stationen werden absolviert.

Zum Erreichen des Kinder-Geräturnabzeichens sind 10 Punkte erforderlich.