



STB-Gym-Cup I

**Grundlagenwettbewerb für alle Kinder
im Alter von 5 - 7 Jahren**

Ausschreibung 2009

Ihre Kontaktadresse:

STB-Geschäftsstelle
Ingrid Grüninger
Postfach 50 10 29
70340 Stuttgart
Tel.: 07 11/2 80 77-226
E-Mail: grueninger@stb.de
www.stb.de

Erläuterungen zum Gym-Cup I

1. Dieser Wettbewerb dient Kindern, die ein- oder zweimal pro Woche die Möglichkeit zur Gymnastik haben.
2. Der Gym-Cup I stellt den Übergang von der Entwicklung allgemeiner koordinativer Fertigkeiten zu den spezifischen Elementen (Koordinationsanforderungen) der Gymnastik dar.
3. Die Inhalte sind einerseits auf Vielseitigkeit ausgerichtet und münden andererseits in die zentralen Fundamentalbewegungen der Gymnastik.
4. Die einzelnen Übungen müssen vorher geübt werden. Durch regelmäßiges Üben für diesen Wettbewerb können die Voraussetzungen für die Gymnastik, aber auch für andere Sportarten geschaffen werden.
5. Der Wettbewerb besteht aus einem 6-Kampf. Dafür werden zwei Bereiche mit jeweils vier Übungen angeboten. Bereich I (Wendesprint, Wendesprung, Zonenweitwurf, Ausdauerlauf) und Bereich II (Gehen, Laufen, Hüpfen, Zielweitwurf). Alle acht Übungen müssen absolviert werden, aus jedem Bereich wird die schlechteste Übung gestrichen. Die Inhalte sind für Mädchen und Jungen gleich. Die Kinder müssen die Anforderungen allein, ohne Hilfe der Übungsleiter oder des Partners erfüllen.
6. Die Bewertung ist sehr einfach gehalten, so dass auch „fachfremde“ Personen (z.B. Eltern) dies leisten können. Trotzdem ist vor Beginn des Wettbewerbs eine Einführung in die Vergabe von Punkten wichtig und erforderlich.
7. Es werden keine „Einzelsieger“ hervorgehoben, sondern die Kinder werden in Gruppen von etwa gleich leistungsfähigen Kindern eingeordnet:

Die „GOLDGRUPPE“	mit 16-18 Punkten
Die „SILBERGRUPPE“	mit 10-15 Punkten
Die „BRONZEGRUPPE“	bis 9 Punkte

Gerätebedarf

Gerätebedarf (für einen Wettbewerbs-Durchgang):

- Hütchen
- 4 Kastendeckel (oder Aerobic Steps)
- 7 Matten
- Schnur / Leine

- Seile
- Klebeband (für die Buchstaben)
- Keulen

Bereich 1

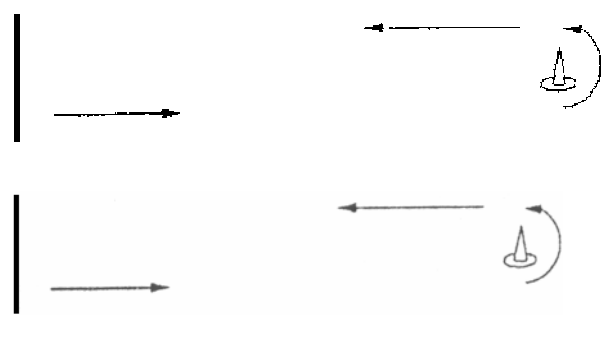
Wendesprint

Aufbau:

Zwei Markierungen werden im Abstand von 4m zueinander und 15m von der Startlinie aufgestellt.

Aufgabe:

Auf Kommando wird gestartet. Die 2 x 15m sollen in möglichst kurzer Zeit zurückgelegt werden. Die Zeit vom Start bis zum Ziel wird gestoppt. Es laufen immer zwei Kinder gleichzeitig.



Wertungstabelle:

schneller als 8,0 Sekunden	3 Punkte
von 8,0 - 8,5 Sekunden	2 Punkte
langsamer als 8,5 Sekunden	1 Punkt
Punkte:	

Materialbedarf:

2 Startmarkierungen
2 Markierungshütchen

Personalbedarf:

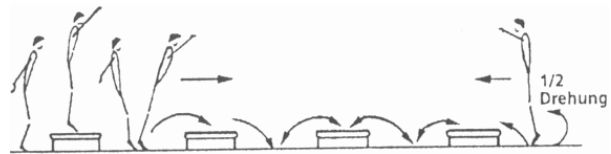
2 Zeitnehmer

Bereich 1

Wendespringen

Aufbau:

4 Kastendeckel (ca. 0,25m hoch) stehen im Abstand von einem Meter quer zur Bewegungsrichtung (es ist auch möglich andere Geräte mit derselben Höhe zu verwenden z.B. Aerobic Step).



Aufgabe:

Vom Start vor dem Kastendeckel wird beidbeinig auf den Kastendeckel, dann in die Lücke usw. bis hinter den 4. Kastendeckel gesprungen, 1/2 Drehung und wieder zurück. Der vorgegebene Parcours ist **beidbeinig prellend** so schnell wie möglich zu durchspringen. Die Zeit vom Start bis zum Ziel wird gestoppt.



Wertungstabelle:

schneller als 8,5 Sekunden

3 Punkte

von 8,6 - 9,5 Sekunden

2 Punkte

langsamer als 9,6 Sekunden

1 Punkt

Punkte:

Achtung:

Kinder, die nicht beidbeinig abspringen und landen erhalten unabhängig von der Zeit nur einen Punkt.

Materialbedarf:

- 4 Kastendeckel
- 5 Turnmatten

Personalbedarf:

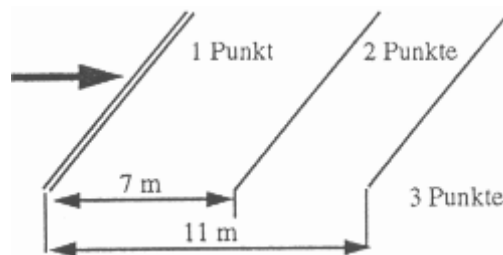
- 1 Zeitnehmer

Bereich 1

Zonenweitwurf

Aufbau:

Von der Abwurflinie ausgehend werden zwei Zonen im Abstand von 7 und 11m angebracht.



Aufgabe:

Ein vierfach geknotetes Sprungseil wird im „Kern- oder Schlagweitwurf“ über den Kopf von der Abwurflinie möglichst weit geworfen.



Wertungstabelle:

über 11 Meter	3 Punkte
Zwischen 7-11 Meter	2 Punkte
unter 7 Meter	1 Punkt
Punkte:	

Materialbedarf:

1 Sprungseil

Personalbedarf:

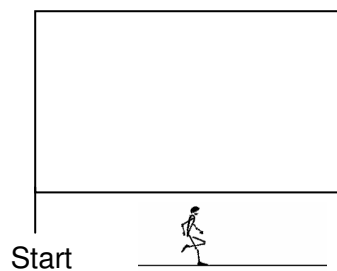
1 Wertungsrichter

Bereich 1

Ausdauerlauf

Aufbau:

Im Freien wird ein Viereck (Seitenlänge 37,50m) mit Hütchen oder Stangen markiert oder auf einer Stadion-Bahn 600m abgemessen. In der Halle entspricht dem ein Volleyballfeld (ca. 54m). Dieses ebenfalls mit Hütchen/Stangen markieren.



Aufgabe:

Die Strecke muss gleichmäßig gelaufen werden:

Viereck (37,50m x 37,50m) = 4 Runden
 Stadion-Bahn = 1 ½ Runden
 Volleyballfeld = 11 Runden



Wertungstabelle:

600 m in 5 Minuten	3 Punkte
400 - 600 m in 5 Minuten	2 Punkte
weniger als 400 m in 5 Minuten	1 Punkt
Punkte:	

Materialbedarf:

Hütchen oder Stangen

Personalbedarf:

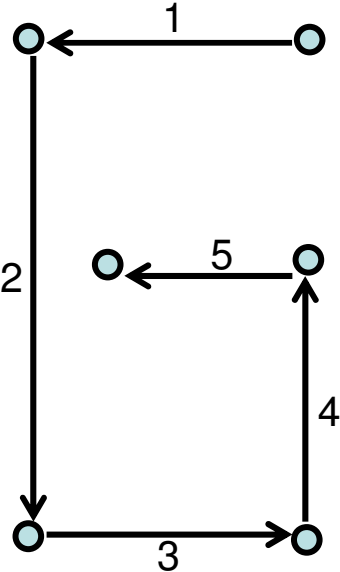
2 Zeitnehmer

Bereich 2

Gehen, Laufen, Hüpfen

Es werden auf dem Boden drei Buchstaben geschrieben, die zusammen das Wort „GYM“ ergeben.

An jedem Buchstaben müssen unterschiedliche Bewegungsabläufe gezeigt werden.

Buchstabe G		
<p>1 = Gehen wie ein Pinguin (auf der Ferse)</p> <p>2 = Gehen wie ein Storch (auf halber Spitze)</p> <p>3 = Stampfen und gleichzeitiges Klatschen</p> <p>4 = Rhythmisches Gehen: im „Dreier-Rhythmus“, dabei Betonung auf den ersten Schritt durch lauterer Auftreten</p> <p>5 = Schrittstellung (vw-rw) auf halber Spitze 2 x ½ Drehung auf beiden Beinen</p>		<p><u>Bewertung:</u></p> <p>3 Punkte: Ausführung ohne Rhythmus- und Gleichgewichtsverlust</p> <p>2 Punkte: Ausführung mit einem Rhythmus- oder Gleichgewichtsverlust</p> <p>1 Punkt: Ausführung mit mehr als einem Rhythmus- oder Gleichgewichtsverlust</p>

Buchstabe Y

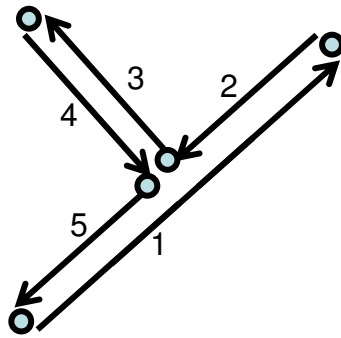
1 = vorwärts laufen

2 = rückwärts laufen

3 = seitwärts links laufen
(Kreuzschritte nach li)

4 = seitwärts rechts laufen
(Kreuzschritte nach re)

5 = rückwärts laufen



Bewertung:

3 Punkte:

alle drei Laufarten
(vw/rw/sw) erkennbar

2 Punkte:

mind. zwei Laufarten
erkennbar

1 Punkt:

mind. eine Laufart erkennbar

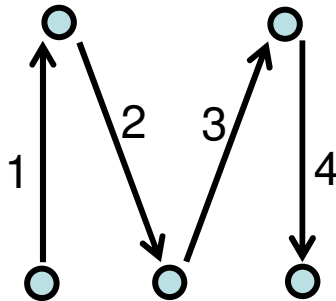
Buchstabe M

1 = Hüpfen vorwärts

2 = Seitgalopp
(nach rechts)

3 = Seitgalopp
(nach links)

4 = Hüpfen rückwärts



Bewertung:

3 Punkte:

alle drei Hüpfarten
(vw/rw/sw) erkennbar

2 Punkte:

mind. zwei Hüpfarten
erkennbar

1 Punkt:

mind. eine Hüpfart erkennbar

Symbole und Abkürzungen:

○ = Hütchen
li = links
re = rechts

rw = rückwärts
sw = seitwärts
vw = vorwärts

Zielweitwurf

Aufgabe:

Werfen mit einer Gymnastikkeule von einer Matte auf eine Matte über ein gespanntes Seil.
Abwurftechnik: Wurf von unten!

Abwurflinie ist eine Matte, die 1m Abstand zum gespannten Seil hat, Abwurfziel ist wieder eine Matte, die auch 1 m Abstand zum gespannten Seil hat (Abwurfabstand insgesamt 2m).
Jedes Kind hat insgesamt 6 Versuche jeweils 3 rechts und 3 links.

Wertungstabelle:	
6 Treffer	3 Punkte
4-5 Treffer	2 Punkte
2-3 Treffer	1 Punkt
Punkte:	

