



Kreisturnverband Rendsburg-Eckernförde  
(www.ktv-rd-eck.de)

# Gettorfer World Cup 2022



**Vereinsübergreifender Athletik- und Technikwettbewerb des Gettorfer TV**

**für Vereine aus dem Turnkreis Rendsburg-Eckernförde (KTV Rd Eck)**

**Für Kinder ab 5 Jahre**

*Schnellkraft, Beweglichkeit, Kraftausdauer und Koordination*

- Ausrichter:** Gettorfer Turnverein (GTV)
- Termin:** **Samstag**, den 22. Januar 2022
- Ort:** Grundschulturnhalle der Parkschule  
Kirchhofsallee, beim Vereinsheim des GTV, 24214 Gettorf
- Uhrzeit:** 11.00-15.00 Uhr
- Wettkampfinhalt:** Von jeder Station darf der TN sich eine Übung aussuchen. Schafft er die angedachte Übung nicht, darf er eine (leichtere/andere) Übung wählen.
- Startrecht:** **Kinder ab 5 Jahren**, die in das Turnen/Gerätturnen/olympische Gerätturnen einsteigen, bzw. in einer Gerätturngruppe/Wettkampfgruppe trainieren.
- Ziel des Wettbewerbs:** Turn-Interessierten die Möglichkeit geben, beim Gerätturnen reinzuschauen und den Gerätturner/Innen die Möglichkeit geben, den eigenen „Ist-Zustand“ in Sachen Grundlagen zu erfahren bzw. im Vorfeld durch das Üben für diesen Wettkampf zu vertiefen. Zudem den Kindern die Möglichkeit geben, die auf Landesebene starten wollen, diesen Wettkampf als Probewettkampf für den Athletik Norm-WK auf Landesebene (im Februar'22) zu nutzen.
- Startpass/ID-Nr:** nicht nötig **Gesundheitszeugnis:** Wird nicht benötigt
- Siegerehrung:** Urkunden werden ausgehändigt
- Startgebühr:** 3 Euro pro TN
- Anmeldungen an:** Melanie Lienemann-Günther: [melanie.lienemann@gmx.de](mailto:melanie.lienemann@gmx.de)  
**Name der Starterinnen in die Liste (siehe weiteren Anhang) eintragen und auch die Kampfrichter bzw./und Helfer/innen in diese Liste eintragen**
- Anmeldung bis zum:** 16. Januar 2021
- Meldegelder:** Zu zahlen am Wettkampftag. **Pro Verein ein „Umschlag“**
- Datenschutz/Daten:** Die Teilnehmerinnen bzw. die Erziehungsberechtigten erklären sich mit der Anmeldung zu diesem Wettkampf einverstanden, dass die persönlichen Daten wie Name, Jahrgang und Verein für redaktionelle Zwecke erstellt und veröffentlicht genutzt werden dürfen



## Die Übungen

Die Ausschreibung ist angelehnt an die Bestimmungen des DTB: Ausschuss Nachwuchs- und Leistungsförderung wbl. 12.02.2016, gemixt mit den Anforderungen vom SHTV wbl. für 2022

### Station 1: Schnellkraftübung: Tau klettern/hangeln

- Aus dem Stand klettern, Punkte je nach erreichter Höhe
- Aus dem Sitzen hangeln, ohne Beineinsatz, Beine gegrätscht, Punkte je nach Höhe, max. 4 m
- Wie b), jedoch nun mind. 4 m schaffen und das auch noch so schnell wie möglich, Punkte je nach Schnelligkeit.

### Station 2: Schnelligkeitsübung: Sprint über 15/20 m

Startlinie, eigenständiger Start. Bis AK 8 laufen 15 m, ab AK 9 eine 20 m-Strecke

### Station 3: Kraftausdauer/ Rumpfbeugekraft: Klappmesser

TN hängt an der Sprosse unter dem Sprossenfenster:

- Wie oft kann man die Knie an die Brust ziehen/„hin rollen“?
- Wie oft kann man die Knie an die Brust hin rollen, dann die Beine ausstrecken, um mit den Füßen die Sprosse zu berühren, wo die Hände sind?
- Wie oft kann man aus dem Hang die Beine gestreckt bis zu der Sprosse führen, wo die Hände sich befinden?
- Nun ist der Start mit den Füßen zw. den Händen: Wie oft kann man von der zusammengeklappten Position die Beine bis 90 ° absenken und die Sprosse zw. den Händen wieder erreichen? („Halbe Klappmesser“)
- Und f) ähneln den Übungen von c) und f), jedoch mit Mindestzeitangabe

### Station 4: Kraftausdauer/Haltekraft: Schweizer Handstand

1. Vor der Wand im Grätschstand, Hände vor sich auf den Boden setzen, kl. Abstand zw. Wand und Hände: Wie oft kann man den Körper (Rücken) in den Handstand mit Unterstützung der Wand hochrollen und wieder runterrollen, kann der Arm-Rumpf-Winkel ausreichend bis maximal geöffnet werden beim Aufrollen in den Handstand?  
2. Oder wie oft kann ich mit den Händen stützend auf einem normalen großen Kasten (Stirnseite startend) mich aufrollen, bis die Füße den Kastendeckel berühren?  
3. Alternative: Grätschwinkelstütz (Auf Klötzchen, Bank, Methodikbarren) halten
- b) Schweizer Handstand aus dem Grätschstand. 2 Möglichkeiten zur Auswahl:
  - **Stand der Beine: Auf kl. Erhöhung** (1-2 kl. Matte(n), ca. 5 - 10 cm), **Position der Hände:** Vor dem Körper auf tiefere Ebene **ODER**
  - **Stand der Beine: Tiefer als die Hände** (5-10 cm Höhenunterschied)

Für beide Varianten gilt: Nach dem Erreichen der Handstandposition wieder Absenken in den Grätschstand (Aufziehen reicht aus), um evtl. wieder aufzurollen in den Handstand. Hände sollten dabei fixiert werden, sollten während der Übung den Boden nicht verlassen



- c) Schweizer Handstand aus dem Grätschstand, Hände und Füße beide auf gleicher Ebene, am Boden: Aufrollen in den Handstand, Absenken in den Grätschstand. Auch hier bleiben die Hände am Boden fixiert, Füße/Beine sind beim Grätschstand nahe den Händen
- d) Schweizer Handstand **auf dem Übungsbalken** (Alternativ: Turnbank): TN befindet sich im Grätschstand **auf dem Gerät**, Hände zw. den Beinen
- e) Start ist auf den Klötzchen oder am Boden aus dem Grätschwinkelstütz: Heben/Aufrollen in den Handstand und wieder zurück in den Grätschwinkelstütz (nicht Grätschstand)

**Bis auf Station d) dürfen auch Handstandklötzchen verwendet werden.**

## Station 5:      Beweglichkeit      Hüftbeweglichkeit      Spreizen der Beine im Stand

**AK 6 und jünger:** Mögliche Alternative zu unten: Vorspreizen liegend (Rückenlage) auf einer schräg gestellten Bank (Sprossenwand: ca. 8-10. Sprosse (vom Boden) bei einer langen 4 m Bank) für die Bewertung „Vorspreizen“. TN hält sich einer Sprosse höher fest als die Bank eingehängt ist. Oder die Hände ergreifen auf Hüfthöhe die Bank. Beide Beine (sowohl das aufliegende als auch das abgespreizte Bein) nicht ausdrehen.

### (Athlet oder ÜL entscheidet: Seitspreizen oder Vorspreizen bewerten)

- a) Vorspreizen: Im Stand rücklings vor der Sprossenwand oder Wand Vorspreizen (mit Hilfe möglich) und selbständiges Halten eines Beines. 3 Sek., mind.
- b) Seitspreizen: Im Stand vorlings vor der Sprossenwand oder Wand Seitspreizen (mit Hilfe erlaubt) und selbständiges Halten eines Beines. Der Oberkörper darf dabei nicht seitlich geneigt werden. Die höchste Position muss mindestens 3 Sekunden gehalten werden.

Es werden immer beide Beine gemessen, wobei die Zehenspitzen die Höhe bestimmen (Füße sind gespannt/Plantarflexion). Beide Punktwerte rechts und links werden einzeln eingetragen.

**Wer sich für Seitspreizen entscheidet: Seitspreizen für alle gleich**

## Station 6:      Kraftausdauer/Haltekraft:      Stützen, Handstandstehen

**AK 6 und jünger:** Methodikbarren auf Erhöhung, kl. Gymnastikball (o.ä.). Teilnehmer stützen sich mit den Händen auf den Holmen (Alternativ: Zw. zwei Bänken oder zw. 2 (kl.) Kästen), heben ihre Beine gehockt in die waagerechte Position (90°). Beine berühren nicht den Boden.

### Ab AK 6:

- a) Schräghandstand (Handstand bäuchlings an die Wand), Körper bildet während der Haltezeit eine Linie, keine „Lordose (Hohlkreuz)“. Hände je nach Größe TN etwas von der Wand entfernt („ca. 3 Hände entfernt“). Verlust der Spannung in Arme/Rumpf/Beine: Übung beendet
- b) Handstand stehen frei im Raum, 3 Versuche. Nicht mit den Händen laufen. Hände fixiert. Zeitabnahme erst, wenn TN ruhig steht
- c) Handstand stehen auf dem Methodikbarrenholm oder bodennahes Reck, 3 Versuche. Trainer/ÜL/Helfer kann TN im Handstand fixieren, hinführen in den Handstand. Zeitabnahme beim Loslassen des Sportlers. Beide Hände umgreifen den gleichen Holm.





## **Station 7: Komplexübung**

TN, die zum AN-WK des SHTV fahren, können ihre Übungen darstellen. Sie können von ihren Trainern/ÜL unterstützt werden (Taktile, verbal). Und sie können sich ein Feedback vom Kampfrichter holen. Die Kampfrichter sollten die TN bewerten, damit die TN ein kl. „Wettkampfgefühl“ bekommen und die Karis ggf. auf bestimmte Punkte achten. Die Komplexübung fließt **nicht** in das Ergebnis ein. Es wird nicht bestraft, wenn die Athletin Hilfe während der Übung bekommt. Wichtiger ist es, dass es dann besser (Haltung) und vor allem sicherer (Gefahr reduziert) dargestellt wurde.

## **Station 8: Koordinationsübung**

Wird am Wettkampftag erstellt und Bewertung: Beste (Schnellste) TN bekommt die meisten Punkte

IDEE: AK 2017-2011 sagen, welche Geräte als Hindernisse genutzt werden sollen für den Parkour, AK 2010 und älter bauen daraus einen Parkour. Die jüngste und die älteste Person dürfen bei Fertigstellung den Parkour ausprobieren. Leichte Änderungen halten wir Trainer/innen uns vor. Evtl. auch Vereinsweise.

Es sollte was zum Stützen, rüber/rauf springen und Balancieren da sein, auch was zum Durchrollen/Krabbeln.

**Beginn: Zeit läuft**, wenn TN 3 Mal auf einen kl. Kasten hochgesprungen ist. **ERST DANN ZEITNAHME!** Also **BEGINNT** die Koordinationsstation mit einem kl. Kasten. **ENDE:** Wenn TN das letzte Hindernis überwunden hat und **STOPP** ruft. (Bzw. auf dem letzten Hindernis steht und abspringt und in der Luft vor der Landephase „STOPP“ ruft). Noch offen, ob die erreichte Zeit an der Station in den WK einfließt. Zudem können je nach Anmeldung die Aufbaugruppen, Probierrgruppen und Kontrollgruppen variieren.

## Die Auswertungen/Punktevergabe:

Station 1: Schnellkraftübung:

Tau klettern/hangeln

1 Versuch

Pkt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Leistung	1 m	2 m	3 m	4 m	22 s	20 s	18 s	16 s	1 m	1,5 m	2 m	2,5 m	3 m	3,5 m	4 m	20 s	18 s	16 s	14 s	12 s
Info	a) Aus dem Stand mit Beinen/Füßen klettern 				a) 4 m klettern nach Zeit mit Beinen und Füße 				b) Aus dem Grätschsitz starten und ohne Beintätigkeit hangeln 				c) Aus dem Grätschsitz starten und die 4 m auf Zeit ohne Beintätigkeit hangeln 							

Station 2: Schnelligkeitsübung:

Sprint über 15/20 m

2 Versuche

Startlinie, eigenständiger Start. Bis AK 8 haben 15 m, ab AK 9 die 20 m-Strecke.

Es gibt ein Handzeichen des Zeitnehmers. Bedeutet: Es kann los gehen. Sportler/in startet eigenständig. Sobald es zu einer Bewegung („Zuckung“: Armbewegung, Oberkörper hin und her bewegen auf der Stelle usw.) kommt, beginnt die Zeitnahme.

AK	Meter	Punkte nach Schnelligkeit (sec.)									
Punkte		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6			5,0		4,0		3,8		3,5		3,2
7	15 m	3,9	3,8	3,7	3,6	3,5	3,4	3,3	3,2	3,1	3,0
8		3,8	3,6	3,5	3,4	3,3	3,2	3,1	3,0	2,9	2,8
Ab 9	20 m	4,0	3,9	3,85	3,8	3,75	3,7	3,65	3,6	3,55	3,5

Station 3: Kraftausdauer/ Rumpfbeugekraft: Klappmesser

**1 Versuch**

TN hängt an der Sprosse unter dem Sprossenfenster:

Pkt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	20		
Leistung	1	3	6	1	3	6	10	1	3	6	10	1	3	6	10	18 s	24 s		
Info	a) Knie an die Brust gerollt 			b) Knie an die Brust gerollt, dann Beine ausgestreckt  Nach dem Einrollen: Beine getreckt an die Fenstersprosse 				c) Aus dem Hang Beine gestreckt „hochklappen“ und Füße berühren kurz zw. die Hände die Sprosse, wieder zurück in den Hang  Wie oft funktionieren die Klappmesser?				d) Füße dürfen vom Helfer zw. d. Hände gebracht werden (oder TN bringt Beine selbst in Position),  dann eigenständig: Beine 90° absenken und wieder hoch 				e) Wie c) aber es müssen <b>10 ganze Klappmesser in max. 18 s</b> gezeigt werden		f) Wie d) aber es müssen <b>10 halbe Klappmesser in maximal 24 s</b> gezeigt werden	

Bei **Übung d)** und **f)** kann der ÜL den TN in die Startposition helfen und bringt den Fußspann an die Sprosse. TN gibt sein okay und beginnt die Übung: Beine runter bis ca. 90° und wieder mit dem Fußspann an die Sprosse, wieder zurück Richtung 90° Bein-Rumpfwinkel, Beine wieder hoch usw.

Station 4: Kraftausdauer/Halterkraft:

Schweizer Handstand

**2-3 Versuche**

Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Leistung</b>	10s	15s	20s	25s																
<b>Grätschwinkel Stütz</b>	Auf Klötzchen, Bank, Methodikbarren (Zeit und Punkte: Siehe über diese Spalte)				<b>Für die Übungen b) bis e):</b>  Startposition: Füße dicht am Körper. Beim Aufrollen in den Handstand sollten die Beine nicht zu weit von den Händen weg sein. Hände dürfen nicht den Boden verlassen. Wenn doch, dann gilt der Versuch für beendet.															
<b>Aufrollen</b>	1) vor/an der Wand   2) auf LK bis Füße Oberteil berühren   Anzahl unten zu sehen, Punkte erste Spalte ganz oben zu sehen				b) aus dem Grätschstand, mithilfe 1-2 Matte(n) (5-10 cm) Hände <b>oder</b> Füße auf der Matte   Hände tiefer als Füße <b>oder</b> Füße tiefer als Hände 				c) aus dem Grätschstand vom Boden Hände und Füße auf gleicher Ebene 				d) Grätschstand auf dem Übungsbalken (Alternative: Turnbank)					e) vom Grätschwinkelstütz in den Handstand und zurück in den Grätschwinkelstütz 		
<b>Aufrollen</b>	1x	3x	6x	8x	1x	2x	3x	4x	1x	2x	3x	4x	1x	3x	4x	5x	1x	2x	3x	4x

Station 5:      **Beweglichkeit**                      **Hüftbeweglichkeit**                      **Spreizen der Beine**

Punkte	0,5 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	4 Pkt.	5 Pkt.
<b>AK 5-8</b>	Unter 90 Grad 	90 Grad 	Taillenhöhe 	Brusthöhe 	Schulterhöhe 	Augenhöhe oder Überkopfhöhe
<b>AK 9-11</b>	90 Grad 	Taillenhöhe 	Brusthöhe 	Schulterhöhe 	Augenhöhe 	Überkopfhöhe

Die höchste Position muss mindestens 3 Sekunden gehalten werden.

Es werden immer beide Beine gemessen, wobei die Füße (Zehenspitzen) die Höhe bestimmen (Füße sind gespannt=Plantarflexion).

Beide Punktwerte **rechts und links** werden einzeln eingetragen. Übung aussuchen:

**Vorspreizen:** Im Stand rücklings vor der Sprossenwand oder Wand Vorhochspreizen (mit Hilfe möglich) und selbständiges Halten eines Beines                      ODER

**Seitspreizen:** Im Stand vorlings vor der Sprossenwand oder Wand Seithochspreizen (mit Hilfe erlaubt) und selbständiges Halten eines Beines. Der Oberkörper darf dabei nicht seitlich geneigt werden. Die höchste Position muss mindestens 3 Sekunden gehalten werden.



**Station 6: Kraftausdauer/Haltekraft: Stützen, Handstandstehen**

**AK 6 und jünger: Methodikbarren** auf Erhöhung, kl. Gymnastikball. Teilnehmer stützen sich mit den Händen auf den Holmen (Alternativ: Zw. zwei Bänken oder zw. 2 (kl.) Kästen), heben ihre Beine gehockt in die waagerechte Position (90°). Beine berühren nicht den Boden.

Die Haltezeit wird bewertet in 90°- Position, maximal 30 Sekunden.

<b>Pkt. für AK 6 und jünger</b> Stütz auf Meth.barren	1	2	3	4
<b>Leistung in Sekunden</b>	7	15	20	30
<b>Info</b> <b>Methodikbarren</b>	Beine 90° angehockt gehalten, Ball auf den Knien platziert			

**Ab AK 6:** Die Person hat 3 Versuche. Sie kann z.B. Handstand auf dem Holm 2 x probieren und wenn das nicht geklappt hat, noch einen letzten Versuch unternehmen: Z.B.: Schräghandstand, um auf jeden Fall noch bis zu 4 Punkte zu bekommen. Sie darf somit den Handstand frei im Raum auslassen.

Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
<b>Leistung</b>	10s	20s	10	20s	2s	4s	6s	8s	10s	12s	14s	16s	18s	2s	4s	6s	8s	10s	12s	14s							
<b>Info</b>	Schräg-Handstand 2-3 Hände weg von der Wand 				Handstand bäuchlings an Wand: Hände ca. 5-10 cm vor Wand 									Frei im Raum stehen Zeitabnahme beginnt bei kompletter Ruhephase im Handstand und endet, wenn die TN wackelt 							Handstand auf einem Holm, beide Hände sind an einem Holm/Stange (Methodikbarren/bodennahes Reck) Zeitnahme beginnt, wenn TN ohne Wackler und taktile Hilfe im Handstand steht und endet, sobald sie wackelt <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                         Gute Handstandposition: Siehe Handstandbild nebenan Blick zum Holm ggf. hilfreich                     </div>						
	2 Variationen von Handständen, jeweils bäuchlings an d. Wand 				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                         Handstandbild: → Schlechte Handstandposition links im Bild, rechts gute Handstandposition                     </div>									<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>Eine gute Körperposition beim (Schräg-) Handstand:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Körper wird so lang wie möglich gemacht, aus der Schulter heraus</li> <li>✓ Rücken „hängt“ nicht durch, Brustkorb „versteckt“</li> <li>✓ Nur Fußspann/Zehenbereich an d. Wand beim Schräghandstand. Beim Handstand an der Wand ebenso, und die Hüfte darf leicht an die Wand kommen</li> <li>✓ Blick ist zw. den Händen oder zur Wand gerichtet (würde TN zu den Füßen schauen, wäre es auch i.O. Würde das Beibehalten der Körperposition ggf. unterstützen)</li> </ul> </div>													



## **Station 7: Komplexübung**

TN, die zum AN-WK des SHTV fahren, können ihre Übungen darstellen. Sie können von ihren Trainern/ÜL unterstützt werden (Taktile, verbal). Und sie können sich ein Feedback vom Kampfrichter holen. Die Kampfrichter sollten die TN bewerten, damit die TN ein kl. „Wettkampfgefühl“ bekommen und die Karis ggf. auf bestimmte Punkte achten. Die Komplexübung fließt nicht in das Ergebnis ein. Es wird nicht bestraft, wenn die Aktiven Hilfe während der Übung bekommen. Wichtiger ist es, dass das Element besser (Dynamik, Haltung, ...) und vor allem sicherer (Gefahr reduziert) dargestellt wurde.

### **Kriterien:**

- Wie war die Haltung der Athletin/des Athleten?
  - Mit überwiegend „schlaffer“ Körperhaltung geturnt?
  - Körper überwiegend angespannt?
- Wie war die Technik der Athletin/des Athleten?
  - Ein Anspreizen vor Rad, Handstandabrollen und Bogengang gezeigt?
  - Handstandabrollen: Arme waren gestreckt beim Abrollen?
  - Handstandabrollen: Aufstehen mit gestreckten Beinen? „Ohne Hände“ aufgestanden?
  - Rolle rückwärts: A) Stütz gut zu erkennen? B) Haltung im Liegestütz gut?
  - Brücke/Bogengang: Beine gestreckt während der Brückenposition?
  - A) Kerze gut? Rollen „groß“ dargestellt? B) Aufstehen hat ohne Handstütz, bzw. nachgreifen funktioniert?
  - Anhüpfer in Ordnung? Oder zu sehr nach oben anstelle nach vorne-oben geturnt?
  - Technik der Akroelemente: Was kann besser gemacht werden?

So einige Beispiele, worauf geachtet werden sollte. Beim WK gibt es dann ein Extra-Blatt für die Kampfrichter/Innen, um den TN, die die Komplexübung zeigen möchten, besser das Feedback geben zu können.

## **Station 8: Koordinationsübung**

Wird zum Wettkampftag erstellt und Bewertung wird sein: Beste TN/Jahrgang bekommt die meisten Punkte. Wahrscheinlich geht es nach Schnelligkeit (Hindernisse überwinden)

Bei Fragen meldet euch gerne bei mir:

[melanie.lienemann@gmx.de](mailto:melanie.lienemann@gmx.de)

04346-3667403

Viele sportliche Grüße, Melanie (Lienemann-Günther)

Gettorfer Turnverein, Abteilung Gerätturnen (Wettkampfturnen)

