

# Hamburg Gymnastics Schulturncup 5. November 2015 8:30 - 12:30 Uhr



 **Hamburg Gymnastics 15**  
Turnkunst International 6./7. November

Der Schulturncup 2015 im Rahmen der Hamburg Gymnastics präsentiert sich seit 2014 in neuem Gewand. Die Ausschreibungen und Übungen orientieren sich am Hamburger Bildungsplan Sport sowie an den „Hinweisen und Erläuterungen zum Rahmenplan Sport“ in den Grundschulen.

**Teilnahmeberechtigt sind Schüler/innen der Klassenstufe 2 und 3. Die Teams können aus einer Klasse, aus einer Klassenstufe oder gemischt aus den Klassenstufen 2 und 3 zusammengestellt werden.**

**Ein Team besteht aus 8 Schüler/innen.**

Die Wertungen finden sich in den jeweiligen Ausschreibungen.



**Keine Startgebühren!**

Meldeschluss: **9. Oktober 2015**

Meldungen per E-Mail:  
[blischke@vtf-hamburg.de](mailto:blischke@vtf-hamburg.de)

oder per Fax: **0 40 41908-202**



**Hamburg** | Behörde für Schule  
und Berufsbildung

**SPORT  
BEGEISTERT  
HAMBURG**

**MOREAU  
Bänfer®**

**ibis  
budget**

**Köln**

**tybas  
DANCE CENTER**

**Hotel Tiefenthal  
Hamburg**

## SPRUNG

### Mattenberg aus blauen Weichmatten, Minitrampolin und Langbank

Alle Schüler/innen kommen zum Einsatz, jedes Kind wählt einen der vorgeschlagenen Sprünge aus. Die besten 6 Wertungen bilden das Mannschaftsergebnis.

#### Minitramp 1

Anlauf auf der Bank, **Strecksprung** vom Minitrampolin auf den Mattenberg (2 Weichmatten)

Bewertung: 3 Punkte

#### Minitramp 2

Anlauf auf der Bank, **Hocksprung** vom Minitrampolin auf den Mattenberg (2 Weichmatten)

Bewertung: 5 Punkte

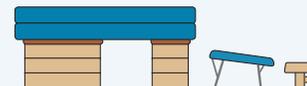
#### Minitramp 3

Anlauf auf der Bank, Absprung vom Minitramp, Stütz auf dem **brusthohen** Mattenberg, **Rolle vorwärts** in den Stand (siehe Zeichnung)

Bewertung: 7 Punkte



#### Aufbau Minitramp 3



sichern!

## SEILSPRINGEN

So lange wie möglich Seilspringen ohne hängen zu bleiben – alle aus der Gruppe springen jeweils mit einem einfachen Seildurchzug (Zwischenhüpfer sind erlaubt).

Gewertet werden die Seilspring-Zeiten, die der/die zuerst und zuletzt „aussteigende“ Teilnehmer/in aus jeder Gruppe erreicht, der Mittelwert geht dann in die Wertung ein

## HOCKWENDEN SYNCHRON

zwei Turnbänke 4 m, breite Seite oben, hintereinander gestellt

Alle 8 Mannschaftsmitglieder turnen nacheinander jeweils acht fortlaufende Hockwenden in rhythmischer Folge mit oder ohne Zwischenfedern, wobei die Nachfolgenden mit der zweiten Hockwende des/r Vorausturnenden einsetzen.

sehr gute Ausführung und sehr synchron = 7 Punkte

überwiegend gute Ausführung und überwiegend synchron = 5 Punkte

überwiegend unsaubere Ausführung und überwiegend unsynchron = 3 Punkte



## AKROBATIK

Das Team baut zwei der vier abgebildeten Pyramiden auf.

Bewertet wird die Ausführung (koordinierter Auf- und Abbau, ruhiges Bild, gute Haltung/Körperspannung, müheloser Gesamteindruck). Das Team erhält einen Zusatzpunkt bei fließendem Übergang von der 1. zur 2. Pyramide (im Sinne einer kleinen Gestaltung: Abbau von Pyramide 1 und Aufbau von Pyramide 2 gehen ineinander über). Kinder, die in der Pyramide nicht zum Einsatz kommen, dürfen als Hilfestellung eingesetzt werden.

#### Akrobatik 1



Bewertung: 3 Punkte

#### Akrobatik 2



Bewertung: 5 Punkte

#### Akrobatik 3



Bewertung: 5 Punkte

#### Akrobatik 4



Bewertung: 7 Punkte

## PENDELSTAFFEL

Tischtennisballtransport auf Esslöffel („Eierlaufen“) auf der Turnbank (Sitzfläche oben) als Pendelstaffel. Alle 8 Mannschaftsmitglieder sind an der Staffel beteiligt (je 4 an den Bankenden).

Wertung: Zeit, pro „Ei“, das herunterfällt, wird 1 Sek. auf die Gesamtzeit aufgeschlagen

## BODENTURNEN SYNCHRON

4 Paare des Teams turnen jeweils synchron drei verschiedene Übungsteile (z. B. Rolle, Strecksprung mit halber Drehung, Rad etc.) als fließende Bewegungsverbinding. Die Schüler/innen können dabei vor- bzw. hintereinander oder auch seitlich nebeneinander ihre Übung turnen.

Die 3 Paare mit der höchsten Wertung bilden das Mannschaftsergebnis.

Bewertet werden die Ausführung sowie die Synchronität: Sehr synchron = 7 Punkte, überwiegend synchron = 5 Punkte, überwiegend nicht synchron = 3 Punkte

