15. Gau-Mini-Turnfest

9. November 2024

in Urbar

Hauptstraße 82, 56182 Urbar

Beginn: 11.30 Uhr
Eintreffen/Erwärmen: 11.00 Uhr
Einweisung Kari/Riegenführer: 11.10 Uhr

Teilnehmer: ***Mädchen und Jungen der Jahrgänge 2017 bis 2020***
Einschränkung*: keine Turnerinnen und Turner aus Gau- Cup / -Pokal, Gau-Liga oder Gau-Mini-Liga*

Übungen: Allgemeines Kinderturnen WK 40
Die Übungen sind digital und über einen nicht-öffentlichen Youtube-Kanal abzurufen. Wer Interesse hieran hat, kann die Links gerne per E-Mail über turngau-rhein-mosel@t-online.de anfordern.

Neu:

Ehrungen: Jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer erhält eine Medaille. Die drei Erstplatzierten erhalten Gold-, Silber- bzw. Bronzemedaille sowie eine Urkunde.

Meldung: **bis 13.10.24 (Achtung: Danach sind Ferien!)**
unter Angabe von Namen, Jahrgang und Verein der Teilnehmer/innen und mindestens eines namentlich genannten Kampfrichters[1] sowie Riegenführer

an: **E-Mail: turngau-rhein-mosel@t-online.de**
Der Meldeschluss ist unbedingt einzuhalten!

Meldegebühr: 5,00 € je gemeldetem Teilnehmer unter Angabe des „GMTF 2024, *Vereinsname*“ bis zum Meldeschluss

Konto: IBAN: DE52 5705 0120 0000 0498 82
BIC: MALADE51KOB

Ausrichter: TV Urbar

[1] Ohne Kampfrichter ist eine Teilnahme nicht möglich;
Kari-Lizenz nicht erforderlich; Erfahrung von Vorteil

WK 40 – Übungen und Bewertung:

Stand: 21.11.2019

1. Balancieren:
Geräte: Turnbank umgedreht, ein Tennisring liegt in der Mitte

Auf die Bank aufsteigen, **vorwärts** bis zum Tennisring gehen, in die **Hocke** gehen, den Tennisring in beide Hände nehmen, **aufrichten** und Arme mit dem Ring nach oben strecken, **halbe Drehung** auf beiden Beinen, danach wieder in die **Hocke** gehen, Tennisring ablegen

A) **aufrichten**, **vorwärts** bis zum Bankende **gehen**; Abgang: **seitlich absteigen** nicht springen), Schlussstellung.

B) dann **vier Schritte rückwärts gehen;** Abgang: **seitlich absteigen** (nicht sprin gen), Schlussstellung.

2. Springen: (2 Versuche, der bessere kommt in die Wertung)
Geräte: Sprungbrett, Kasten längs dreiteilig (inkl. Deckel), Weichbodenmatte

A) kurzer Anlauf, Absprung und **aufknien** auf den Kasten (dabei dürfen die Knie nicht zwischen die Hände kommen); aufrichten, bis zum Ende des Kastendeckels gehen, Abgang: **Strecksprung,** Schlussstellung

B) kurzer Anlauf, Absprung und **aufhocken** auf den Kasten; aufrichten, bis zum Ende des Kastendeckels gehen, Abgang: **Hocksprung,** Schlussstellung

3. Rollen:
Geräte: A) Kastendeckel, eine Turnmatte B) zwei Turnmatten längs

A) *Kastendeckel quer vor Turnmatte:* Ohne Hände **aufknien** auf den Kastendeckel, **abrollen** auf die Matte, aufstehen ohne Hände, Schlussstellung

B) *Auf einer Turnmatte:* **Rolle vorwärts aus dem Stand in den Stand**

4. Werfen und Fangen:
Geräte: Reifen, drei verschieden große Bälle (Gymnastik-,Volley-,Tennisball)

Stand im Reifen. Jeder **Ball** muss mit beiden Händen **dreimal in Kopfhöhe geworfen** und anschließend mit beiden Händen wieder **gefangen** werden.

5. Hängen und Stützen
Gerät: Parallelbarren oder Reckstange mit Turnmatten ausgelegt

A) Stand vor der Reckstange (schulterhoch), mind. 3 Sekunden **Päckchen halten** (Ellenbogen angezogen, Beine angehockt), **Schlussstand.**

B) Sprung in den Stütz (2 P.) **Niedersprung,** danach **wie A).**

Bewertung:

Ausgangswerte:	**Balancieren, Springen, Rollen:**
	A) = 3,00 Punkte
	B) = 5,00 Punkte
	Werfen und Fangen:
	Pro Wurf = 0,5 Punkte (je Ball = 1,5 Punkte)
	drei Bälle = 4,5 Punkte
Abzüge:	klein = 0,1 Punkte, mittel = 0,2 Punkte, groß = 0,3 Punkte
Sturz vom Gerät:	1,0 Punkte
Falsche Ausführung:	0,5 Punkte
Ball fallen lassen:	0,5 Punkte