

# STB-Kindercup Rhönradturnen

sportartvorbereitender Wettkampf  
im Alter von 6 bis 10 Jahren

## Ausschreibung 2022

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

**STB – Kindercup Rhönradturnen**

Jens Hipp

Tel.: 0711/ 490 92 565

Mail: jens.hipp@stb.de

**Gerätebedarf**  
**(für die vier Basisaufgaben):**

- 7 Hütchen
- 1 Kleinkasten
- 3 Kasteneinsätze
- 3 Turnmatten
- 3 Stoppuhren
- 1 Koordinationsleiter (bzw. 10 Stäbe oder Bodenklebeband)

**Zusätzlicher Gerätebedarf für den STB Kindercup**  
**Rhönradturnen:**

- Rhönräder (unterschiedliche Größen; ca. 40cm größer als Körpergröße)
- 2 Kleinkästen

**Bewertungshinweis:**

Pro Aufgabe/Anforderung sind minimal 1 Punkt und maximal 10 Punkte erreichbar. Bei der Zeitmessung wird die erste Stelle nach dem Komma zur Wertung genommen (Bsp: 16,23 und 16,27 entspricht 16,2!)

# Basisaufgabe 1

## Gewandtheitslauf

### Lern- und Ausbildungsziele

Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs-, Reaktions-, und Differenzierungsfähigkeit

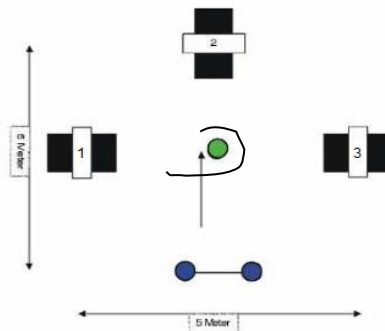
Konditionelle Fähigkeiten: Bewegungsschnelligkeit, Sprung- und Stützkraft

Konzentrierte Fähigkeiten: Startsignal, Raumwege

#### Aufbau:

Der Parcours wird auf einem Quadrat von 5m Seitenlinien aufgebaut.

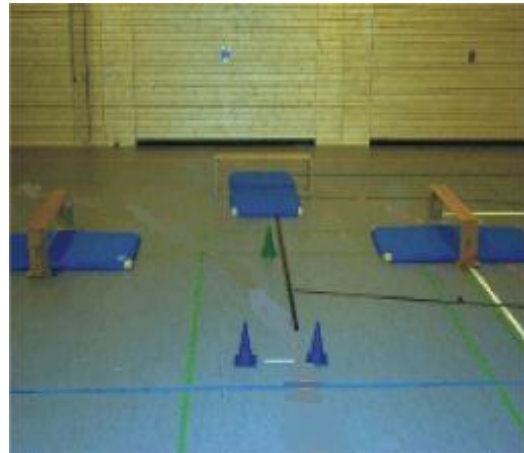
Von der Startlinie aus wird im Abstand von 2,50 m ein Hütchen aufgestellt, weitere 2,50 m dahinter ein Kasteneinsatz mit einer Turnmatte. Links und rechts vom Hütchen steht im Abstand von jeweils 2,50 m ein Kasteneinsatz mit Turnmatte (siehe Skizze).



#### Aufgabe:

Das Kind läuft von der Startlinie **von links** um das Hütchen herum zum linken Kastenteil 1, **überquert** das Kastenteil, um sofort danach **unten durchzukriechen**.

Läuft zum Hütchen, **von links** darum herum zum hinteren Kastenteil 2. **Überquert** dieses, kriecht **unten hindurch** und läuft wieder zum Hütchen, **von links** darum herum zum rechten Kastenteil 3. Überquert dieses, kriecht **unten hindurch** und läuft wieder zum Hütchen, **von links einmal** darum herum zum Start/Ziel.



#### Wertungstabelle:

|           |                    |  |          |                    |  |
|-----------|--------------------|--|----------|--------------------|--|
| 10 Punkte | = < 18,0 Sek.      |  | 5 Punkte | = 24,1 - 25,5 Sek. |  |
| 9 Punkte  | = 18,1 - 19,5 Sek. |  | 4 Punkte | = 25,6 - 27,0 Sek. |  |
| 8 Punkte  | = 19,6 - 21,0 Sek. |  | 3 Punkte | = 27,1 - 28,5 Sek. |  |
| 7 Punkte  | = 21,1 - 22,5 Sek. |  | 2 Punkte | = 28,6 - 30,0 Sek. |  |
| 6 Punkte  | = 22,6 - 24,0 Sek. |  | 1 Punkte | => 30,1 Sek        |  |

#### Bewertung:

Für jede Abkürzung innerhalb einer Strecke (von Hütchen zu Kastenteil und wieder zu Hütchen) werden 2 Sekunden dazu addiert.

Materialbedarf: 3 Hütchen, 3 Kasteneinsätze, 3 Turnmatten, 1 Stoppuhr

Personalbedarf: mindestens 1 Person (Zeitnahme / Bewertung)

# Basisaufgabe 2


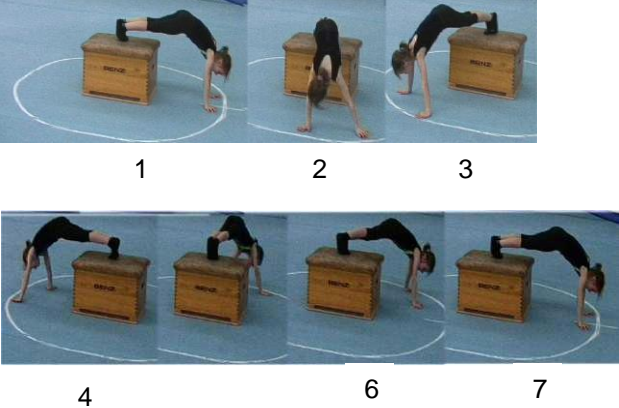
## Stützkraft

### Lern- und Ausbildungsziele

Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Stützkraft- und Mittelkörperkraftausdauer

Konzentrativen Fähigkeiten: Startsignal, Körperpositionen kontrollieren (Gesäß und Füße)

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Aufbau:</b><br/>Ein Kleinkasten, -optional kann als Hilfsmittel ein Kreis von 0,80m Radius von der Kastenmitte aus markiert werden, um ein Durchhängen des Gesäß zu vermeiden. Eine Markierung von Start und Ende ist erforderlich</p>  |   |
| <p><b>Aufgabe:</b><br/>Liegestütz vorlings, die Füße sind in der Mitte des Kleinkasten, die Hände stützen <b>immer innerhalb des Kreises</b>, das Gesäß muss deutlich über der Schulterhöhe bleiben.<br/>Einmal den Kleinkasten nach links (1-7) und einmal nach rechts (7-1) umstützel (je 360°). Vom Startpunkt aus jeweils zum Startpunkt zurückstützen.</p> |  |

### Wertungstabelle:

|           |                  |          |                  |
|-----------|------------------|----------|------------------|
| 10 Punkte | = < 18,9 Sek.    | 5 Punkte | = 23 - 23,9 Sek. |
| 9 Punkte  | = 19 - 19,9 Sek. | 4 Punkte | = 24 - 24,9 Sek. |
| 8 Punkte  | = 20 - 20,9 Sek. | 3 Punkte | = 25 - 25,9 Sek. |
| 7 Punkte  | = 21 - 21,9 Sek. | 2 Punkte | = 26 - 26,9 Sek. |
| 6 Punkte  | = 22 - 22,9 Sek. | 1 Punkt  | = > 27 Sek.      |

### Bewertung:

Bei Absinken auf die Knie/Schienbein oder Sturz der Füße vom Kasten wird die Übung fortgesetzt und jeweils 2 Sekunden dazu addiert.

Gesäß unter Schulter ergibt 1 Punkt in dieser Disziplin

**Materialbedarf:** 1 Kleinkasten, 1 Stoppuhr

**Personalbedarf:** 1 mindestens 1 Person (Zeitnahme / Bewertung)

# Basisaufgabe 3

## „Hüpfen“ mit Armschwüngen

### Lern- und Ausbildungsziele

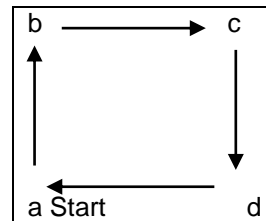
Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs-, Rhythmus-, Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Sprungkraft, Arm- und Schulterkraft

Konzentrationale Fähigkeiten: Startsignal, Raumwege, Bewegungswechsel (Beine-Arme)

### Aufbau:

Vier Bahnen (Wechselschritthüpfer, Seitgalopp, Prellsprünge rückwärts, Wechselschritthüpfer) auf einem Quadrat von 9 x 9 m sind zu absolvieren. Jedes Eck a, b, c und d kann mit einem Hütchen markiert werden (die Markierung entspricht einer Hälfte des Volleyballfeldes).



### Aufgabe:

1. Bahn: Auf Kommando vom Startpunkt a) Wechselschritt-Hüpfer mit Diagonal-Armschwüngen zu Eck b)

2. Bahn: Seitgalopp-Hüpfen mit Armschwüngen seithoch, zu Eck c),

3. Bahn: Prellsprünge rückwärts mit Armschwüngen vorhoch- und abwärts zu Eck d)

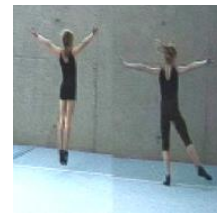
4. Bahn: 1/4 Drehung, Gesicht zu Start- Ziel (d bis a). Wechselschritt- Hüpfen mit Parallel-Armschwüngen zum Ziel a)

Bei Platzmangel kann die Übung auch in Vor- und Rückbahnen durchgeführt werden.

Bahn 1



Bahn 2



Bahn 3



Bahn 4



### Wertungstabelle:

|           |                  |          |                  |
|-----------|------------------|----------|------------------|
| 10 Punkte | = < 18,9 Sek.    | 5 Punkte | = 23 - 23,9 Sek. |
| 9 Punkte  | = 19 - 19,9 Sek. | 4 Punkte | = 24 - 24,9 Sek. |
| 8 Punkte  | = 20 - 20,9 Sek. | 3 Punkte | = 25 - 25,9 Sek. |
| 7 Punkte  | = 21 - 21,9 Sek. | 2 Punkte | = 26 - 26,9 Sek. |
| 6 Punkte  | = 22 - 22,9 Sek. | 1 Punkt  | = > 27 Sek.      |

### Bewertung:

Nicht ausschreibungsgemäße Ausführung pro Bahn = 2 Sekunden Addition

Materialbedarf: 4 Hütchen, 1 Stoppuhr

Personalbedarf: 1 Person Zeitnahme, 1 Person Bewertung

# Basisaufgabe 4

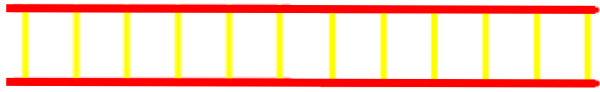
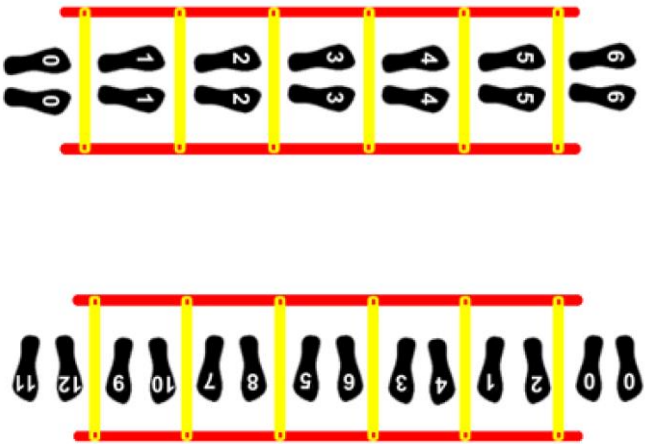
## Koordinationsleiter

### Lern- und Ausbildungsziele

Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs-, Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Bewegungsschnelligkeit

Konzentrierte Fähigkeiten: Startsignal, Positionssicherung

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Aufbau:</b><br/>Zum Beispiel mit einer Koordinationsleiter, die auch einfach durch Klebestreifen/Stäbe ersetzt werden kann, welche wiederum auf dem Boden bzw. Rasen im Abstand von rund 40 cm fixiert/eingezeichnet werden.<br/><b>(10 Sprossen zum überqueren)</b></p> |    |
| <p><b>Aufgabe:</b><br/>Hinreihe: beidbeiniges Hüpfen<br/>10 ‚Sprossen‘ sind zu überqueren<br/><br/>Umdrehen dann<br/><br/>Rückreihe: seitwärts laufen<br/>10 ‚Sprossen‘ sind zu überqueren</p>   |  |

### Wertungstabelle:

|           |                  |          |                  |
|-----------|------------------|----------|------------------|
| 10 Punkte | = < 7,9 Sek.     | 5 Punkte | = 12 - 12,9 Sek. |
| 9 Punkte  | = 8 - 8,9 Sek.   | 4 Punkte | = 13 - 13,9 Sek. |
| 8 Punkte  | = 9 - 9,9 Sek.   | 3 Punkte | = 14 - 14,9 Sek. |
| 7 Punkte  | = 10 - 10,9 Sek. | 2 Punkte | = 15 - 15,9 Sek. |
| 6 Punkte  | = 11 - 11,9 Sek. | 1 Punkt  | = > 16 Sek       |

**Materialbedarf:** 1 Koordinationsleiter Alternative 10 Seile, Stäbe oder Bodenklebestreifen, 1 Stoppuhr

**Personalbedarf:** mindestens 1 Person (Zeitnahme)

# Rhönradturnen-Aufgabe 1

## Sprossenlauf



### Aufgabe 1 oder Aufgabe 2 oder Aufgabe 3:

Ausgangsposition: Schrittstellung auf den Brettern

1. 1 Radumdrehung Reifenlauf frei (ohne Greifen der Hände),  $\frac{1}{2}$  Körperlängsdrehung auf den Brettern, 1 Radumdrehung Reifenlauf frei zurück zum Ausgangspunkt
2. 1 Radumdrehung Sprossenlauf frei (ohne Greifen der Hände),  $\frac{1}{2}$  Körperlängsdrehung auf den Brettern, 1 Radumdrehung Sprossenlauf frei zurück zum Ausgangspunkt.
3. Schritt vorwärts auf die Spreizsprosse, freie  $\frac{1}{2}$  Drehung, Schritt zurück zu den Brettern, Schritt vorwärts auf die Spreizsprosse, freie  $\frac{1}{2}$  Drehung, Schritt zurück zu den Brettern  
Bewegung muss **max. 3** Mal ohne lange Pause durchgeführt werden.

| Wertungstabelle:                              | Punkte    |
|---|-----------|
| Aufgabe 3: 3x ohne Hilfe, ohne Bodenkontakt   | 10 Punkte |
| Aufgabe 3: 3x ohne Hilfe, max. 1 Bodenkontakt | 9 Punkte  |
| Aufgabe 3: 2x ohne Hilfe, ohne Bodenkontakt   | 8 Punkte  |
| Aufgabe 3: 2x ohne Hilfe, max. 1 Bodenkontakt | 7 Punkte  |
| Aufgabe 3: 1x ohne Hilfe, ohne Bodenkontakt   | 6 Punkte  |
| Aufgabe 3: 1x ohne Hilfe, max. 1 Bodenkontakt | 5 Punkte  |
| Aufgabe 2: 1x ohne Hilfe, ohne Bodenkontakt   | 4 Punkte  |
| Aufgabe 2: 1x mit Hilfe, max. 1 Bodenkontakt  | 3 Punkte  |
| Aufgabe 1: 1x ohne Hilfe, max. 1 Bodenkontakt | 2 Punkte  |
| Aufgabe 1: 1x mit Hilfe, max. 1 Bodenkontakt  | 1 Punkt   |

### Materialbedarf:

Rhönräder in unterschiedlichen Größen (ca. 40 cm größer als Körpergröße)

### Personalbedarf:

- 1 Wertungsrichter
- 1 Sicherheitsstellung



## Rhönradturnen-Aufgabe 2

### Rolle rückwärts an den Reifengriffen

Bild 1



Bild 2



Bild 3



Bild 4



#### Aufbau:

ein Rhönrad (ca. 40 cm größer als Körpergröße) wird mit 2 kleinen Kästen fixiert, Bretter unten

#### Aufgabe:

Ausgangsposition: Querstand auf den Brettern, Griff an den Reifengriffen (Bild 1).

Rolle rückwärts gehockt bis zum Hockhang mit Stand auf dem hinteren Sprossengriff (Bild 2), absenken der Füße (Bild 3) auf dem gleichen Weg in den Stand auf den Brettern (Bild 4), Bewegung muss **max. 3** Mal ohne lange Pause durchgeführt werden.

| Wertungstabelle:  | Punkte    |
|---|-----------|
| 3x ohne Hilfe und Steigen, Beine geschlossen, ohne Absprung | 10 Punkte |
| 2x ohne Hilfe und Steigen, Beine geschlossen, ohne Absprung | 9 Punkte  |
| 3x ohne Hilfe und Steigen, Beine geschlossen                | 8 Punkte  |
| 2x ohne Hilfe und Steigen, Beine geschlossen                | 7 Punkte  |
| 3x ohne Hilfe und Steigen                                   | 6 Punkte  |
| 3x ohne Hilfe, Steigen zur 1. Sprosse erlaubt               | 5 Punkte  |
| 2x ohne Hilfe, Steigen zur 1. Sprosse erlaubt               | 4 Punkte  |
| 1x ohne Hilfe, Steigen zur 1. Sprosse erlaubt               | 3 Punkte  |
| 2x mit Hilfe und ggf. steigen                               | 2 Punkte  |
| 1x mit Hilfe und ggf. steigen                               | 1 Punkt   |

#### Materialbedarf:

Rhönräder in unterschiedlichen Größen (ca. 40 cm größer als Körpergröße)  
2 kleine Kleinkästen

#### Personalbedarf:

1 Wertungsrichter  
1 Sicherheitsstellung

## Rhönradturnen-Aufgabe 3

### „Hockrolle Hüpfen“



#### Aufgabe:

Aus der Ausgangsposition (Bild 1) in den Hockstand auf dem unteren Sprossengriff (Bild 2) mit Griff an den Reifengriffen

→ Vorspringen auf den oberen Sprossengriff (Bild 3) → Endposition / Richtungswechsel

→ zurückspringen auf den unteren Sprossengriff (Bild 4) → zurück in Ausgangsposition (Bild 5)

Bewegung muss **max. 3** Mal ohne lange Pause durchgeführt werden.

#### **Mit Sicherheitsstellung!**

| Wertungstabelle:                        | Punkte    |
|---|-----------|
| 3x ohne Unterbrechung, ohne Hilfe       | 10 Punkte |
| 2x ohne Unterbrechung, ohne Hilfe       | 9 Punkte  |
| 3x allein vorwärts, mit 1x Hilfe zurück | 8 Punkte  |
| 2x allein vorwärts, mit 1x Hilfe zurück | 7 Punkte  |
| 3x allein vorwärts, mit Hilfe zurück    | 6 Punkte  |
| 2x allein vorwärts, mit Hilfe zurück    | 5 Punkte  |
| 1x allein vorwärts, mit Hilfe zurück    | 4 Punkte  |
| 3x Vor und zurück mit Hilfe             | 3 Punkte  |
| 2x Vor und zurück mit Hilfe             | 2 Punkte  |
| 1x Vor und zurück mit Hilfe             | 1 Punkt   |
| Bodenberührung: jeweils 1 Punkt Abzug   | ----      |

#### Materialbedarf:

Rhönräder in unterschiedlichen Größen (ca. 40 cm größer als Körpergröße)

#### Personalbedarf:

1 Wertungsrichter

1 Sicherheitsstellung



## Rhönradturnen-Aufgabe 4

### Rad tellern / Unterschwingung

#### Aufgabe 1: Rad tellern:



das am Boden liegende Rad soll in die kleine Spirale geführt und in beide Richtungen getellert werden.

#### Aufgabe 2: Unterschwingung

Aus dem Stand auf beiden Brettern Unterschwingung über die Sprosse **oder**  
aus dem Stand auf den Griffsprossen Unterschwingung seitwärts

| Wertungstabelle:   | Punkte    |
|--|-----------|
| Aufgabe 2: Unterschwingung ohne Hilfe, in Schulterhöhe                     | 10 Punkte |
| Aufgabe 2: Unterschwingung ohne Hilfe, in Brusthöhe                        | 9 Punkte  |
| Aufgabe 2: Unterschwingung ohne Hilfe, in Hüfthöhe                         | 8 Punkte  |
| Aufgabe 2: Unterschwingung ohne Hilfe, unter Hüfthöhe                      | 7 Punkte  |
| Aufgabe 1: Rad in die Spirale führen, 10 sec. tellern, in beide Richtungen | 6 Punkte  |
| Aufgabe 1: Rad in die Spirale führen, 5 sec. tellern, in beide Richtungen  | 5 Punkte  |
| Aufgabe 2: Unterschwingung mit Hilfe, über Hüfthöhe                        | 4 Punkte  |
| Aufgabe 1: Rad in die Spirale führen, 10 sec. tellern                      | 3 Punkte  |
| Aufgabe 1: Rad übernehmen, 5 sec. tellern                                  | 2 Punkte  |
| Aufgabe 1: Rad übernehmen, weniger als 5 sec. tellern                      | 1 Punkt   |

#### Materialbedarf:

Rhönräder in unterschiedlichen Größen (ca. 40 cm größer als Körpergröße)

#### Personalbedarf:

- 1 Wertungsrichter
- 1 Sicherheitsstellung

# STB-Kindercup Rhönradturnen

Altersgruppe : 6-10 Jahre

|         |      |          |   |
|---------|------|----------|---|
| Vorname | Name | Jahrgang | Altersklasse  |
|         |      |          | 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> |

| Anforderungen   | Abzüge                      | Leistung | Punkte |
|---|-----------------------------|----------|--------|
| <b>Gewandtheitslauf</b><br>(mit Überspringen und Durchkriechen) | (je Fehler Addition 2 Sek.) | Sekunden |        |
| <b>Stützkraft</b>   | (je Fehler Addition 2 Sek.) | Sekunden |        |
| <b>Springen mit Armschwüngen</b>                                | (je Fehler Addition 2 Sek.) | Sekunden |        |
| <b>Koordinationsleiter</b>                                      |                             | Sekunden |        |
| <b>Sprossenlauf</b>   |                             | Punkte   |        |
| <b>Rolle rückwärts an den Reifengriffen</b>                     |                             | Punkte   |        |
| <b>Hockrolle Hüpfen</b>   |                             | Punkte   |        |
| <b>Rad tellern / Unterschwingung</b>                            |                             | Punkte   |        |

**Gesamtpunktzahl:**

**Platz:**