

Breitensporttag Seestadt 2019

Wer? ALLE ab Jahrgang 2015

Wann? Freitag, 4. Oktober 2019

8-14 Uhr Volksschule und Gymnasium, ab 14.15 alle Seestädterinnen und Seestädter und ihre Freunde

Was? 3 Bewerbe in der Leichtathletik und 3 Bewerbe im Gerätturnen

Wo? Gerätturnen im Turnsaal der Volksschule; Leichtathletik auf dem Gelände des Gymnasiums

Leichtathletik:

Lauf: 50m Sprint; Standweitsprung (2 Versuche);

Wurf (2 Versuche): Schlagball Jahrgang 2011-2015;

Heuler-Wurf 2007-2010;

Kugel 3kg 2005-2006;

Kugel 4kg ab 2004 männlich 4 kg; weiblich bleibt bei 3kg

Gerätturnen:

Boden, Kastensprung und Reck – ausgewählte Elemente laut Ausschreibung

Es dürfen am Boden und Reck maximal 5 Elemente gezeigt werden!

Am Kasten zeigst du 2x den gleichen Sprung – den Schwierigsten, den du gut kannst.



Elementkatalog BODEN

Rolle vorwärts <i>oder</i> Sprungrolle
Beliebige Rolle rückwärts
Rad <i>oder</i> einarmiges Rad
Handstand (auch flüchtig) <i>oder</i> Handstand mit mind. 1/2 Drehung
Sprung mit 1/1 Drehung <i>oder</i> Kopfstand (2 sek.)
Wechsel-/Nachstellschritt und Schersprung bzw. Pferdchenhüpfer
Beliebige Standwaage (2 sek.) <i>oder</i> Spagat (2 sek.)
Radwende (Rondat)
Handstütz-Überschlag vorwärts <i>oder</i> Flick-Flack

Elementkatalog RECK

Sprung in den Stütz <i>oder</i> Hüftaufschwung
Hüftumschwung vorlings rückwärts <i>oder</i> Freie Felge
Hüftumschwung vorlings vorwärts
Kippe (freie Auswahl)
Kniehangab- und aufschwung <i>oder</i> zweite/andere Kippe (freie Auswahl)
Hüftabschwung vorlings vorwärts
Sitzumschwung
Spreizumschwung (Mühle)
Rückschwung aus dem Seitstütz vorlings (auch zum Niedersprung)
Unterschwung <i>oder</i> Hocke/Hockwende

Boden und Reck: maximal 5 Elemente:

Musterübung Boden 1:

Standwaage – Wechselhüpfer + Pferdchensprung – Rolle vorwärts – Strecksprung ganze Drehung – Rolle rückwärts

Musterübung Boden 2:

Standwaage – Wechselhüpfer + Pferdchensprung – Handstand – Rad – Rolle vorwärts – Strecksprung ganze Drehung – Rolle rückwärts

Musterübung Reck 1:

Sprung in den Stütz – vorne oder hinten runter – schön stehen

Musterübung Reck 2:

Sprung in den Stütz – Knieab und aufschwung – vorne oder hinten runter – Unterschwung – schön stehen

Elementkatalog SPRUNG

A-Note		
Kasten quer	Kasten längs	
1 Punkt		Aufknien + Mutsprung
2 Punkte		Aufhocken + Strecksprung
3 Punkte		Hockwende mit 1/4 Drehung zum Gerät
4 Punkte	6 Punkte	Grätsche
5 Punkte	7 Punkte	Hocke



Unterstützt durch





ÖSTERREICHISCHE BREITENSORTTAGE

Bewertung:

Am **Kasten** dürfen die Übungen 1-5 auf einem Gerät in voller Höhe, -1 Teil oder – 2Teile geturnt werden. Ab der Übung 6, also, wenn der Kasten längs steht, muss die Höhe -1 Teil oder voll sein.

Hinter dem Kasten liegt ein Weichboden. Gerne kann man auch eine dünne Matte darauf legen.

Beim Wettkampf selbst ist am Kasten 1 Sprung zu zeigen = der Schwierigste, den die Sportlerin/ der Sportler beherrscht. Es sind 2 Versuche des gleichen Sprunges zu zeigen. Der Bessere kommt in die Wertung!

Kurz: 1 Sprung , 2x herzeigen - der Bessere zählt

Die Höhe des **Reck** ist frei wählbar – Brust bis Augenhöhe! Es dürfen maximal 5 Elemente gezeigt werden. Zeigt die/der Übende mehr als 5 Elemente, werden die ersten 5 bewertet. Die Übung oder einzelne Elemente dürfen nicht wiederholt werden.

Auch am **Boden** dürfen maximal 5 Elemente gezeigt werden. Zeigt die/der Übende mehr als 5 Elemente, werden die ersten 5 bewertet. Die Übung oder einzelne Elemente dürfen nicht wiederholt werden.

Der Boden besteht aus einer 12m-Rollmatte oder aber 12 Matten, die breit aneinander gelegt werden.

Allgemeine Bewertungsbestimmungen:

Ein Element, das laut www.turn10.at/Leitbilder technisch richtig geturnt wird, erhält 1 Grundpunkt. Das bedeutet, dass kein „Nicht-Anerkennungs-Kriterium“ zutrifft! (= A-Note)

Für die besonders schöne, gespannte Ausführung ohne lange Pausen gibt es 1-10 Zusatz-Belohnungspunkte (B-Note)

A und B-Note zusammen ergeben den Endwert der Übung!

Am Boden und Reck wird die Übung mit maximal 5 unterschiedlichen Elementen 1x gezeigt. Am Kasten hat jede/r Übende 2x Versuche. Hier gelangt der Bessere in die Wertung.

Du hättest gerne Erklärungsvideos:

<https://www.breitensporttage.at/lass-dir-helfen> Hier findest du Vieles!



SPARKASSE
Oberösterreich

syreta
BALDI
SPORTS
FACTORY

erima

GYMTEX
MORÉAU

Bünfer
SPORTMANIFAKTUR

BINDER
SPORTGERÄTE

Unterstützt durch

Bundesministerium
Öffentlicher Dienst
und Sport