

# Schulturncup

## 13. November 2020

9:00 - 12:30 Uhr



**Sportzentrum Angerstraße | Steinhauerdamm 17-19 | 22087 Hamburg**

Mittlerweile fest im Veranstaltungskalender etabliert, soll der **Schulturncup** auch 2020 wieder zu einem besonderen Tag für die Schülerinnen und Schüler Ihrer Klasse werden, wenn Sie gemeinsam als Klassenteam für die Schule an den Start gehen.

Im Wettkampf werden sie dann neben den Bewegungskompetenzen Koordination, Geschicklichkeit und Präsentation auch Teamgeist und Zusammenarbeit zeigen können. Geturnt wird an 6 Stationen: Synchronturnen am Boden, Minitrampolin, Akrobatik, Seilspringen, Hockwenden synchron, Pendelstaffel.

**Teilnahmeberechtigt sind Schüler/innen der Klassenstufe 2 und 3. Die Teams können aus einer Klasse, aus einer Klas-**

**senstufe oder gemischt aus den Klassenstufen 2 und 3 zusammengestellt werden. Ein Team besteht aus 8 bis 10 Schüler/innen.**

Die Wertungen finden sich umseitig in den jeweiligen Ausschreibungen.

**Anmeldeschluss** ist am **30. Oktober 2020** per Mail an [Ronald.Scholl@jls.hamburg.de](mailto:Ronald.Scholl@jls.hamburg.de) (unter Angabe von Adresse und Telefonnummer der Schule, Name und E-Mail-Adresse der Lehrkraft sowie Klassenstufe). Falls Sie Fragen zum Ablauf und zu den Übungen haben sollten, mailen Sie uns ebenfalls gern.

Wir freuen uns auf zahlreiche Meldungen!  
Ihre hamburger turnjugend



## SPRUNG

Mattenberg aus blauen Weichmatten, Minitrampolin und Langbank

8 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



## 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 Mannschaftsmitglieder turnen nacheinander jeweils acht vorlaufende 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. 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 Bewegungsverbindung. 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

