

WK V – Grundschulen (Gerätebahnen P2)

Der Wettkampf ist ausgeschrieben für Mädchen- und Jungenmannschaften. Startet eine gemischte Mannschaft, so zählt sie je nach Überzahl des Geschlechtes der Mannschaftsmitglieder zur Mädchen- oder Jungenmannschaft. Eine Mannschaft besteht aus fünf Schülerinnen bzw. Schülern einer Grundschule, wobei die vier höchsten Wertungen an jedem Gerät (Gerätebahnen, Sonderprüfungen Stangenklettern/Standweitsprung) für das Mannschaftsergebnis zählen. Hinzu kommt der Staffellauf, bei dem alle fünf Mannschaftsmitglieder eingesetzt werden müssen.

Gerätebahn A

Reck (etwa schulterhoch)

Außenseitstand vorlings mit Ristgriff: **Beidbeiniger Sprung in den Stütz; Hüft-Abzug** zum Stand vorlings; (Wenn nötig Schritt rückwärts in den Stand) **beidbeiniger Sprung in den Stütz**; Vorschwung, Rückschwung mit **Niedersprung** in den Stand vorlings; (Zwischenfedern erlaubt) **Felgunterschwung** mit Schwungbeineinsatz (auch beidbeinig) in den Stand.

Boden

Nachstellsprung links (rechts) Nachstellsprung rechts (links); Schritt, Schließen der Beine in die Schlussstellung; Senken in den Hockstand, Aufstützen der Hände, Rücksetzen der Beine **zum Liegestütz vorlings**; **Langsames Senken in die Bauchlage**, anschließendes Strecken der Arme in Verlängerung des Oberkörpers; $\frac{1}{2}$ **LAD in die Rückenlage** (Arme bleiben in Verlängerung), Heben in die „Schiffchenhaltung“; **Rückenschaukel** zurück und vor mit dynamischen Aufrichten beidbeinig oder über die Schrittstellung in den Stand.

Sprung (Kasten seit 80 cm, ± 5 cm)

Anlauf; **Sprungaufhocken mit sofortigem Strecksprung** vom Kasten in den Stand mit Landung beidbeinig.

Gerätebahn B

Balken (Übungsbalken 20 - 30 cm)

Aus dem Querstand vorlings; **Aufsteigen mit Rückspreizen eines Beines**, 1 bis 2 Schritte; **Heben in den einbeinigen Ballenstand**, 3 bis 4 Schritte im Ballengang; **Nachstellsprung**; Schließen der Beine, **Strecksprung**, Schritte bis zum Ende des Gerätes, Abgang: **Beidbeiniger Absprung zum Hocksprung** in den Querstand rücklings.

Boden

VERBINDUNG: Rolle vw – Strecksprung; 2 bis 3 Schritte, Absprung zum **Pferdchensprung**; Ausklang freigestellt.

Parallelbarren (etwa brusthoch)

Aus dem Stand am Barrenende: Absprung in den Stütz, **Stützel bis Barrenmitte**; **Heben der Beine in den Grätschitz (2 s)** (Hände am Holm erlaubt), Einschwingen vorwärts, **Rückschwung**, **Vorschwung** in den **Außenquersitz (2 s)**, **Niedersprung in den Außenquerstand** seitlings mit Halten der gerätnahen Hand am Barrenholm.

Gerätebahn C

Gruppenübung 1 Schattenrollen (Bodenläufer 12 m)

Alle fünf Mannschaftsmitglieder turnen hintereinander, synchron, nacheinander einsetzend jeweils vier Rollen vorwärts mit direkt anschließendem Strecksprung. Der Nachfolgende beginnt synchron mit dem Strecksprung nach der ersten Rolle des/r Vorausturnenden. (Der/die Ersatzturner/in turnt als letztes ohne in die Wertung einzufließen.)

Gruppenübung 2 Schattenhockwenden (zwei Turnbänke á 4 m, breite Seite oben, hintereinander gestellt)

Alle fünf 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.

Gruppenübung 3 Synchronübung (Bodenläufer 12 m)

Die Paare turnen jeweils parallel und synchron drei bis fünf verschiedene Übungsteile (darunter mindestens **ein akrobatisches Element**) als fließende Bewegungsverbinding. (Der/die fünfte Mannschaftsturner/in und der/die Ersatzturner/in turnen als drittes Paar ohne Wertung.)

Sonderprüfungen

Standweitsprung (es wird auf Hallenboden ohne Mattenunterlage mit festen Hallenturnschuhen gesprungen, Ausnahme - RF Leipzig: auf Matten ohne festes Schuhwerk)

Alle Schüler führen jeweils drei fortlaufende Standweitsprünge mit beidbeiniger Landung aus. Die jeweiligen Weiten der vier besten Mannschaftsmitglieder werden addiert.

Stangenklettern

Der Schüler bzw. die Schülerin steht vor der Stange (Arme in Tiefhalte). Auf das Startkommando „Fertig – Los“ erfolgt das Klettern (mit den Füßen an der Stange oder Hangeln = ohne Füße an der Stange) bis zu einer festgelegten Markierung (vier Meter vom Boden gemessen). Die Zeiten der vier besten Mannschaftsmitglieder werden addiert.

Staffellauf (2 x 18 m mit festen Hallenturnschuhen, Ausnahme - RF Leipzig: auf Matten ca. 2 x 12 m ohne festes Schuhwerk)

Sprint-Umkehrstaffel mit Übergabe eines Tennisrings; es starten alle fünf Mannschaftsmitglieder. Der Lauf erfolgt aus dem Hochstart an der Startlinie. (Der/die Ersatzturner/in läuft als letztes ohne in die Wertung einzufließen.)