



Beschreibung Disziplinen

OJT Frutigen 2021

Goldsporen





Inhaltsverzeichnis

BALLSTAFETTE	3
FUSSBALL-PARCOURS	5
GLEICHGEWICHTSPARCOURS	7
HOCHWEITSPRUNG	8
PARKOUR	9
STAFETTEN-CHALLENGE	10
STEINSTOSSEN	11
UNIHOCKEY-PARCOURS	12

Ballstafette

Benötigtes Material:

1 Soft Handball

Grösse:

4x4m

Anzahl Turner:

5 Spieler

Ablauf während 3 Minuten:

- 1 A wirft den Ball, hinter der Abwurflinie stehend, aus der Position v (unten rechts), B zu
- 2 A läuft auf Position x (oben rechts)
- 3 B fängt den Ball und wirft ihn, aus der Position w (oben links), hinter der Abwurflinie stehend C zu
- 4 B läuft auf Position y (unten links)
- 5 C fängt den Ball und wirft ihn, aus der Position x, hinter der Abwurflinie stehend, D zu.
- 6 C läuft auf Position w (oben links)
- 7 D fängt den Ball und wirft ihn, hinter der Abwurflinie stehend, E zu
- 8 D läuft auf Position v
- 9 E fängt den Ball

Nun geht das Ganze von vorne los

Ball kann auch gerollt werden

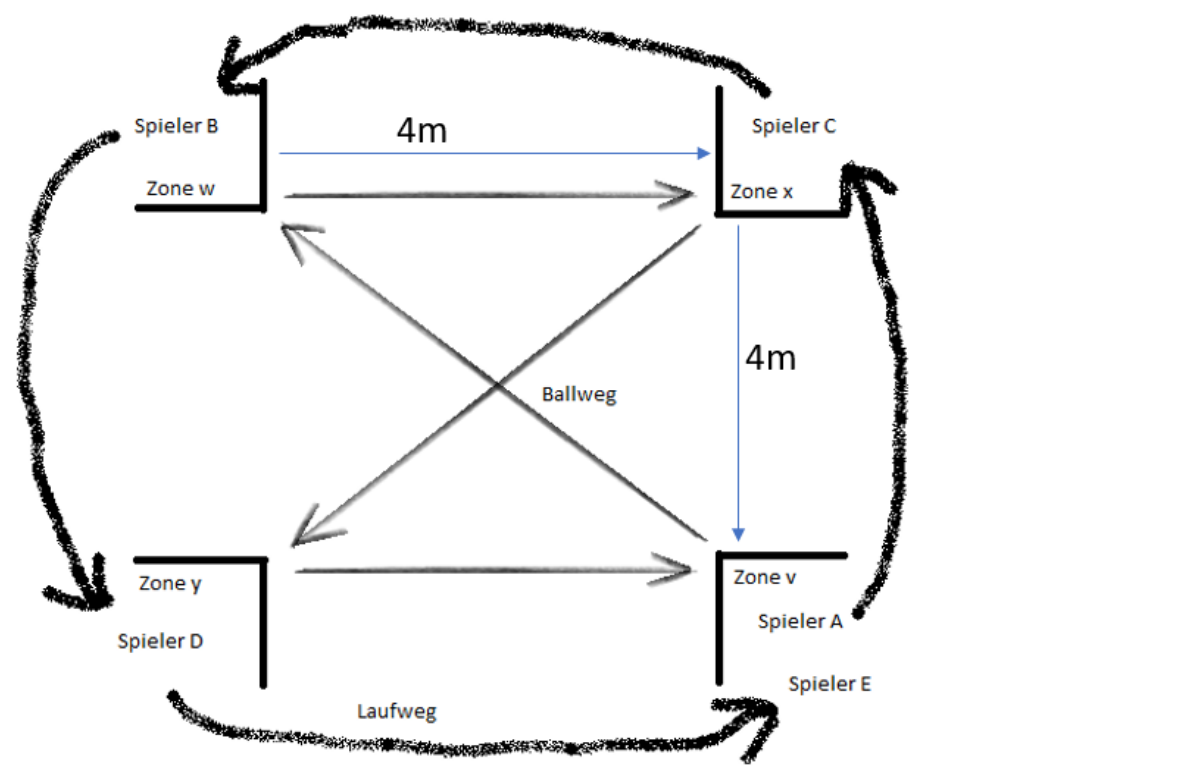
Wertung:

- 1 Punkt jeder direkt gefangene Ball hinter den Abwurflinie (inkl. Gerollte Bälle oder Bodenauf)

Keinen Punkt gibt es:

- wenn beim Werfen, Rollen oder Fangen die Abwurflinien betreten oder übertreten werden.

Bild:







Fussball-Parcours

Benötigtes Material:

5 Malstäbe

1 Reifen, Ø 80cm

2 Fussbälle

Grösse:

4.5x14m

Anzahl Turner:

5 Spieler

Ablauf während 3 Minuten:

Spieler A und Spieler C starten gleichzeitig

- A tritt den Ball aus Zone 1 zu B und geht in Zone 2

- B nimmt den Ball von A an, läuft mit dem Ball links am ersten Malstab vorbei, dribbelt mit dem Ball Slalom um die anderen drei Malstäbe, geht zu Zone 3

- C startet aus Zone 3 und tritt den Ball aus Zone 3,4 oder 5 durch den Reif in Zone 6 zu D und übernimmt den Reif von E (Der Reif muss den Boden nicht berühren)

- D nimmt den Ball von C an und läuft mit dem Ball am Fuss um den Malstab in Zone 1

- E läuft in Zone 7 und wartet auf das Passspiel von B

Nun geht das Ganze von vorne los

Wertung:

- 3 Punkte Annahme von Zone 3 in Zone 7 durch den Reifen

- 2 Punkte Annahme von Zone 4 in Zone 7 durch den Reifen

- 1 Punkte Annahme von Zone 5 in Zone 7 durch den Reifen

- 1 Punkt Umlaufen des Malstabes in Zone 1

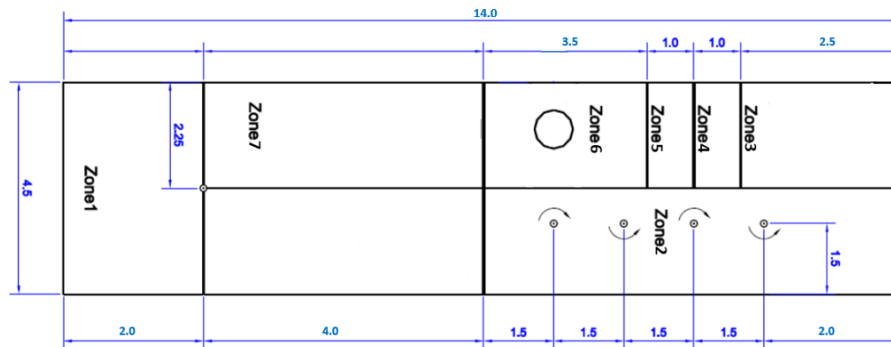
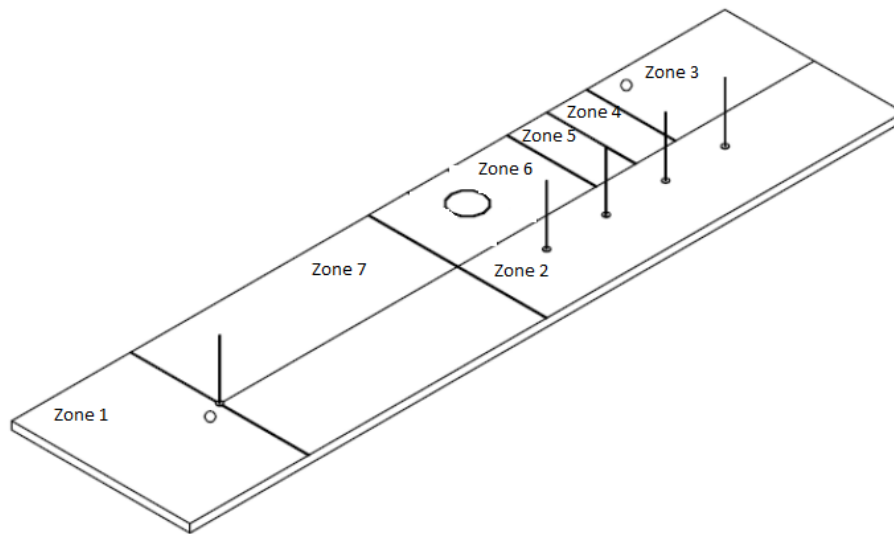
Einen Punkt Abzug gibt es

- Wenn der Abspieler mit dem Fuss die Zonenlinie übertritt

- Bei nicht Umlaufen der Malstäbe, pro Ereignis

- Berühren des Malstabs

Bild:





Gleichgewichtsparcours

Benötigtes Material:

1 Bänkli umgedreht

1 Pedalo

1 Bänkli, Gymnastikstab

1 Kasten drei Elemente, ein Bänkli umgedreht, Matten

Grösse:

Die einzelnen Elemente werden in Halle gemäss unten beschriebenen Ablauf aufgestellt. Die Reihenfolge wird dabei eingehalten.

Anzahl Turnende

Es sind jeweils mehrere Turnende unterwegs. Sobald eine Turnerin oder ein Turner die Aufgabe „Pedalo fahren“ absolviert hat, kann die nächste Turnerin oder der nächste Turner starten.

Der Gleichgewichtsparcours beinhaltet Übungen, welche der Förderung des Gleichgewichts dienen. Ziel ist es den Parcours so schnell wie möglich zu absolvieren. Fällt ein Turnender bei einem Posten runter, wird an dieser Stelle der Wettkampf weitergeführt. Dasselbe gilt für das Balancieren des Gymnastikstabs.

1. Pedalo fahren (2x), Trainerhilfe erlaubt
2. Balancieren auf Bänkli vorwärts, dabei muss ein Gymnastikstab mit der Hand balanciert werden (2x)
3. Balancieren auf umgedrehtem Bänkli rückwärts (2x)
4. Wippe (umgedrehtes Bänkli auf zwei Kastenelementen) (1x), Trainerhilfe erlaubt

Um die einzelnen Übungen zu verdeutlichen ist ein Video-Tutorial erstellt worden, welches den Ablauf zeigt. Dieses ist ebenfalls auf der Homepage zu finden.

Wertung:

Die Zeit aller Startenden wird gemessen und durch die Anzahl der Teilnehmenden geteilt. Wer den schnellsten Quotienten aufweist, gewinnt.

Hochweitsprung

Benötigtes Material:

1 Hochsprungständer mit Latte (oder Hochweitsprung-Vorrichtung)

1 Sprunggrube

Anzahl Turnende

frei, alle Turnenden haben drei Versuche

Beschreibung

Hochweitsprung ist eine Mischung aus Hoch- und Weitsprung. Dabei müssen die Turnenden sowohl in die Weite als auch in die Höhe springen. Die Latte mit der aufgelegten Höhe steht in derselben Distanz nach der Absprungzone (analog Weitsprung). Somit muss der Turnende zum Beispiel mindestens einen Meter in die Weite springen (je nach Absprungpunkt in der Absprungzone) und einen Meter in die Höhe.

Die Höhe der Latte (und damit auch die Distanz) können bei den Versuchen in 5 cm Schritten beliebig variiert werden, es kann also auch eine tiefere Höhe als beim vorangehenden Sprung gewählt werden.

Der Absprung muss mit einem Fuss erfolgen und ein Fuss muss zuerst die Latte queren.

Versuche, bei welchen die Absprungzone übertreten wird, gelten als ungültig. Ebenfalls ungültig sind Versuche, bei welchen die Latte nicht oben bleibt.

Wertung:

Die Höhen der gesamten Gruppe werden zusammengezählt und durch die Anzahl der Turnenden geteilt. Wer die höchste Höhe erreicht hat, gewinnt.

Parkour (für Athlets geeignet)

Benötigtes Material:

- 1 Bock, 1 16er Matte
- 1 Kasten 3 / 4 Elemente, 2 dünne Matten
- 1 Barren mit einem Holmen, 1 16er Matte
- 1 Sprossenwand mit dicken Matten gesichert
- 1 Kastenoberteil, 1 16er Matte
- 1 Hochsprungständer mit Latte, 16 er Matte
- 1 Barren, 2 Matten, Kasten mit zwei Elementen

Grösse:

Die einzelnen Elemente werden in Halle gemäss unten beschriebenen Ablauf aufgestellt. Die Reihenfolge wird dabei eingehalten, die Laufstrecke zwischen den einzelnen Posten ist dabei eine Überraschung.

Anzahl Turnende

Es sind jeweils mehrere Turnende unterwegs. Sobald eine Turnerin oder ein Turner die Aufgabe „Flanke“ absolviert hat, kann die nächste Turnerin oder der nächste Turner starten.

Parkour ist eine trendige Sportart, bei welcher Turnerinnen und Turner in Städten Hindernisse möglichst kunstvoll überwinden. Damit der Parkour geübt werden kann, wird eine Hallenvariante angeboten. Das Ziel ist, den Parkour so schnell wie möglich zurückzulegen. Dabei sind folgende Hindernisse in der beschriebenen Reihenfolge zurückzulegen:

1. über Bock, gefolgt von Rolle vorwärts
2. Aufschwung am Schulstufenbarren (1 Holmen, mit Abstützen an der Wand), anschliessend runterspringen
3. Flanke (mit einem Arm aufstützen, Körperseite überwindet Hindernis) über Kasten (Youngsters 3 Elemente, Athletes 4 Elemente)
4. Drehung auf Kastenelement, aufgestellt an Sprossenwand (Wall spin). Der Turnende kommt mit Anlauf, stützt seine Hände auf dem Kastenoberteil und schwingt die Füsse über den aufgestützten Händen hinüber.
5. Sprossenwand überwinden (Bauchwende oder darüber klettern)
6. Sprungrolle über Hochsprunglatte (Youngsters 60 cm, Athletes 80 cm)
7. Twister am Schulstufenbarren. Der Turnende kommt mit Anlauf, stützt auf dem tiefen Holmen auf und hält sich am oberen Holmen. Die Beine werden über den tiefen Holmen geschwungen.

Um die einzelnen Übungen zu verdeutlichen ist ein Video-Tutorial erstellt worden, welches den Ablauf zeigt. Dieses ist ebenfalls auf der Homepage zu finden.

Wertung:

Die Zeit aller Startenden wird gemessen und durch die Anzahl der Teilnehmenden geteilt. Wer den schnellsten Quotienten aufweist, gewinnt.



Stafetten-Challenge

Benötigtes Material:

5 Gymnastik-Ringe

1 Basketball für Youngsters / Medizinball für Athletes

6 Malstäbe

Markierungen

Grösse:

Die Länge der Laufstrecke beträgt ca. 40 Meter

Der gestossene Basketball/Medizinball muss eine Strecke von 10 Metern bei den Youngsters und 15 Metern bei den Athletes zurücklegen

Die Distanz der Ringe (Mitte – Ring zu Mitte – Ring) beträgt bei den Youngsters 1.5 Meter, bei den Athletes 2 Meter

Anzahl Turnende

Empfehlung: Absolvierung in 10er Gruppen

Jede Distanz wird 20x absolviert

Der Ablauf ist dem folgenden Link zu entnehmen: <https://youtu.be/SIXZeWiyuEE>

Wertung:

Die Zeit der Gruppe wird gemessen, das Ziel ist die Challenge so schnell wie möglich zu absolvieren.



Steinstossen

Benötigtes Material:

1 Anlage Kugelstossen

1 Stein 4 kg (Kategorie Athletes)

1 Kugel 3 kg (Kategorie Youngsters)

Anzahl Turner

frei, alle Turnenden haben drei Versuche

Beim Steinstossen wird der Stein (oder die Kugel) mit einer Hand gestossen. Dabei nimmt der Turnende Anlauf und stösst den Stein vor dem Balken ab. Der Stoss darf auch ohne Anlauf ausgeführt werden. Der Abstossbalken darf nicht übertreten werden. Wird der Balken übertreten, gilt der Versuch als ungültig.

Wertung:

Die Weite wird gemessen von der Mitte des Abstossbalkens bis zur Hinterseite des Steines bei der Landung.

Die Weiten der gesamten Gruppe werden zusammengezählt und durch die Anzahl der Turnenden geteilt. Wer die grösste Weite erreicht hat, gewinnt.



Unihockey-Parcours

Benötigtes Material:

5 Malstäbe

3 Balken (10cm x 10cm x 100cm)

1 Unihockeytor

6 Markierkegel

1 Schwedenkastendeckel

Unihockeystöcke li + re

2 Unihockeybälle

Grösse:

4.5x20m

Anzahl Turner:

5 Spieler

Ablauf während 3 Minuten:

Spieler A und C starten gleichzeitig

Ab Start Spieler A startet in der Zone 1

Hindernis 1 Slalomlaufen mit dem Ball am Stock, links um den ersten Pfosten

Ballübergabe an Spieler B

Hindernis 2 Jeden Balken einzeln überspielen (Ball darf auch geführt werden)

Hindernis 3 Schuss auf das Tor vor Linie 1, 2, 3, oder 4

Spieler C nimmt den Ball aus dem Tor

Hindernis 4 Passspiel Spieler C und D bis zum Schluss, beginnend mit Spieler C vom

Spielfeldrand vor dem ersten Markierkegel

Spieler D geht zum Tor und wird den nächsten Ball nehmen

Hindernis 5 Umlaufen des Kastenteils mit dem Ball am Stock, links oder rechts

Pass von Ende Kastenteil bis in Zone 1 zu Spieler E

Nun geht das Ganze von vorne los

Wertung:

- 1 Punkt Absolvieren des Slaloms
- 3 Punkte Überspielen der Balken
- 5 Punkte von Schusslinie 1 beim Treffen des Tors
- 4 Punkte von Schusslinie 2 beim Treffen des Tors
- 3 Punkte von Schusslinie 3 beim Treffen des Tors
- 2 Punkte von Schusslinie 4 beim Treffen des Tors
- 3 Punkte Pass von H5 in Zone 1
- 1 Punkt bei Einlauf in Zone 1

Einen Punkt Abzug gibt es

- Berühren des Malstabs
- Kein korrekter Pass beim Hindernis 4

Bild:

