

## **schoolINmotion**

### **DTB-Pokal 2017 – Schulaktionstag**

#### **schoolINmotion**

Vier gewinnt – gemeinsam sind wir stark!

Veranstalter: Schwäbischer Turnerbund  
Fachgebiet: Gerätturnen  
Datum: 17.03.2017  
Ort: Porsche-Arena Stuttgart  
Uhrzeit: ab 9.30 Uhr

#### **Allgemeine Beschreibung und Ablauf**

Ein Team von 2 bis 4 SchülerInnen (männlich, weiblich oder mixed frei wählbar) muss einen Parcours auf Zeit absolvieren. Jedes Teammitglied kann eine oder zwei Gerätdisziplinen turnen, allerdings nicht direkt hintereinander. Der Parcours besteht aus den Gerätdisziplinen Airtrack, Parallelbarren, Schwebebalken und Sternsprossenwand. Bei jeder Disziplin müssen drei Elemente aus dem **schoolINmotion**-Elementekatalog gezeigt werden. Alle Gerätdisziplinen können von weiblichen und männlichen Schülern geturnt werden.

Desweiteren gibt es bei jeder Gerätdisziplin eine Bonus-Anforderung. Wer diese erfüllt, erhält eine Zeitgutschrift von 2,5 Sekunden. Die Bonus-Anforderung kann ein zu zeigendes Element aus dem **schoolINmotion**-Elementekatalog ersetzen. Es kann aber nur ein Bonus pro Disziplin vergeben werden.

Dieser Wettkampf findet als Mannschaftsstaffel statt. Die Start- und Ziellinie sind jeweils vorgegeben. Der Gerätwechsel und das Wechseln der Schüler erfolgt über Handabklatschen in einer Wechselzone vor jeder Gerätdisziplin. Die Wechselzonen müssen in jedem Fall durchlaufen werden.

Werden weniger als die geforderten drei Elemente pro Gerät gezeigt, erfolgt eine Zeitstrafe in Höhe von 2,5 Sekunden.

#### **Gerätdisziplin Sprung**

4-teiliger Kasten-Sprungbrett, Weichbodenmatte

Element:  
- Überklettern

#### **BONUS Sprung:**

- 2-3 Schritte Anlauf, Hockwende über den Kasten

## **schoolINmotion**

### **Gerätdisziplin SCHWEBEBALKEN**

- Höhe 1,00m

#### Elementekatalog:

- Absprung mit Stütz der Hände, Aufhocken
- Sprung in den Stütz, Überspreizen
- Spitzwinkelsitz mit Aufstehen über den Hockstand
- 3 Schritte im Ballenstand
- Strecksprung
- Hocksprung
- Abgang: Strecksprung
- Abgang: Hocksprung

#### BONUS Schwebebalken:

- Pferdchensprung
- ½ Drehung mit beiden Beinen oder einbeinig
- Abgang: Rondat

### **Gerätdisziplin AIRTRACK**

#### Elementekatalog:

- 3 Hocksprünge in Verbindung
- 5 Strecksprünge in Verbindung
- Rad
- Rolle vw
- Rolle rw
- Spagatsprung
- Pferdchensprung
- Handstand – auch mit Abrollen

#### BONUS AIRTRACK:

- 5 Hocksprünge in Verbindung
- Rondat

### **Gerätdisziplin STERNSPROSSENWAND**

#### Elementekatalog:

- Hochklettern und überklettern an der Sprossenwand (tiefen Seite)
- Hochziehen/-klettern an einer schräg eingehängten Ebene
- im Vierfüßlergang die schräge Sprossen-Leiter hochsteigen
- Durchklettern eines Sprossenwandzwischenraum
- im Liegen rutschen

#### BONUS STERNSPROSSENWAND:

- Hochklettern auf der hohen Seite