

# Gruppenwettbewerb Fit im Team 40 plus



## Ausschreibung 2022

Ansprechpartner im Badischen Turner-Bund:  
**Karin Wahrer**

Stand 04.11.2021

## Gruppenwettbewerb „Fit im Team 40 Plus“

– Der Gruppen-Wahlwettbewerb für Ältere –

Dieser Wettbewerb bietet allen die Möglichkeit, sich in einer Gruppe aktiv am Turnfest zu beteiligen. Gemeinsam können Sie sich Ihren Wettbewerb selbst zusammenstellen. Es genügt, aus den folgenden Themengebieten drei Übungen erfolgreich zu bewältigen. Es wäre schön, wenn eines der Themen aus den Angeboten 1 bis 4 bestehen würde.

Zielgruppe: Frauen, Männer, gemischte Gruppen

Gruppenstärke: mindestens 4 Personen

<u>Altersgruppeneinteilung:</u>	<b>WK-Nr.</b>	<b>Altersklasse</b>
<u>(Männer oder Frauen</u>	48910	Gruppen 40+
<u>bzw. gemeinsam):</u>	48920	Gruppen 50+
	48930	Gruppen 60+

Die Angebote:

### 1. **Gruppengestaltung mit und ohne Handgeräte** mit Musik, Zeit: 2-4 Minuten

Erwünscht sind:

- Mind. 3 verschiedene Formationen (Aufstellungen)
- Übereinstimmung Musik und Bewegung
- Technik (Handhabung) der Handgeräte, Grundformen der Gymnastik
- Gruppencharakter muss klar erkennbar sein.

### 2. **Gruppenturnen** mit bzw. an Kleingeräten (Kleine Kästen, Schwedenbänke,...) mit oder ohne Musik, Zeit: 2-4 Minuten

Erwünscht sind:

- Harmonische Bewegungsabläufe; bei Einsatz von Musik sollte diese die Bewegungsfolgen unterstützen
- Gerätespezifische Übungsfolgen
- Gruppencharakter muss klar erkennbar sein

### 3. **Übungskombination aus dem Fitnessbereich** (Aerobic, Steps, Fitball, Therabänder...)

mit Musik, Zeit: 2-4 Minuten

Erwünscht sind:

- Mind. 3 verschiedene Richtungswechsel (bei Blockaufstellung)
- Übereinstimmung Musik und Bewegung
- Technik (Handhabung) der eingesetzten Geräte
- Synchronität innerhalb der Gruppe

### 4. **Tanzgestaltung** (Modern, Folklore,...)

Auch feststehende Tanzbeschreibungen können verwendet werden, Zeit: 2-4 Minuten

*Erwünscht sind:*

- Tanzstil passend zur Musik
- Übereinstimmung von Musik und Bewegung
- Harmonie innerhalb der Gruppe

DA TURNT SICH WAS ZUSAMMEN!

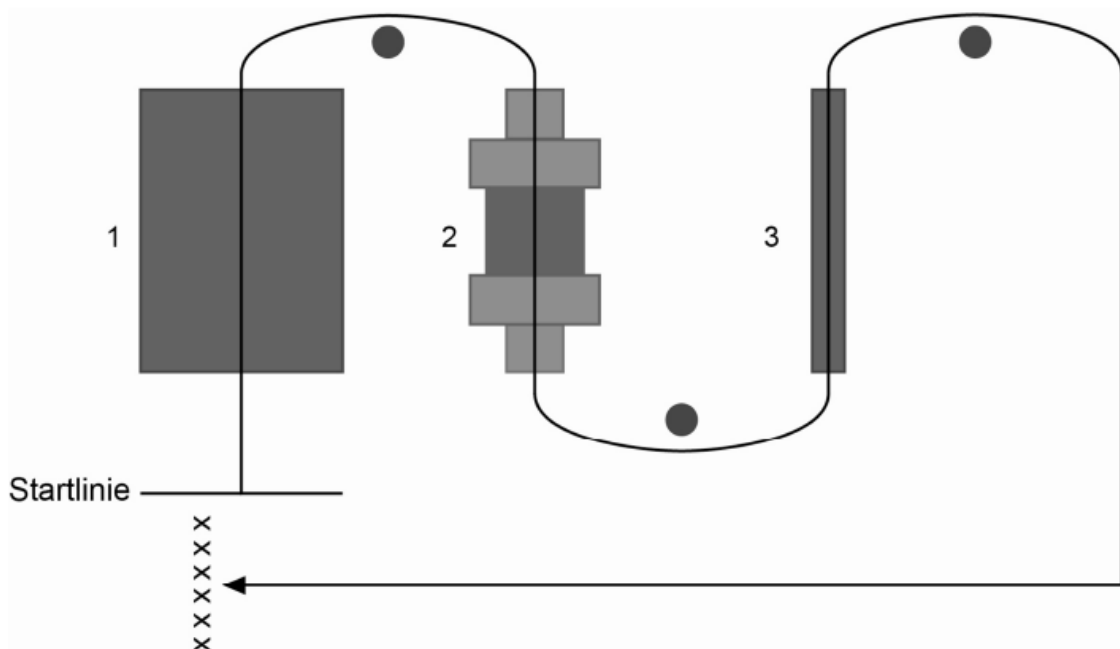
Bewertungskriterien für die Angebote 1 bis 4:

Originalität (Konzeption, Handgeräte, Kleidung)	bis 4 Punkte
Ausführung (Einklang mit der Musik, Exaktheit)	bis 4 Punkte
Variation (Raumwege, Handgerät-adäquate Bewegungen)	bis 4 Punkte

**5. „Bleibt im Gleichgewicht“ – Sensomotorischer Parcours**  
(ohne Zeitvorgabe)

Aufgabenbeschreibung und Bedingungen:

- Alle Teilnehmer machen mit.
- Es darf eine Sicherheitsbegleitung gestellt werden.
- Jeder Teilnehmer hält während der Bewältigung des Parcours ein Tablett mit einem (bruchsicheren) Gefäß in einer Hand.



1 = Weichbodenmatte

2 = Treppe (2 Airtex-Balance-Pads, 2 Reebok-Steps, 1 kleiner Kasten)

3 = Balancierbalken (ca. 3m x 15cm – etwa 15cm hoch)

Bewertungskriterien:

Pro Teilnehmer und selbständig überwundener Bahn je 1 Punkt. Es sind insgesamt 3 Punkte pro Teilnehmer möglich. Keinen Punkt gibt es, wenn das Gefäß fällt oder die Bahn verlassen werden muss.

Berechnungsbeispiel: Erreichte Gesamtpunktzahl der Gruppe geteilt durch die Teilnehmerzahl mal 4. (Beispiel bei 11 TN: 27 Punkte geteilt durch 11 = 2,45 mal 4 = 9,8 Punkte)

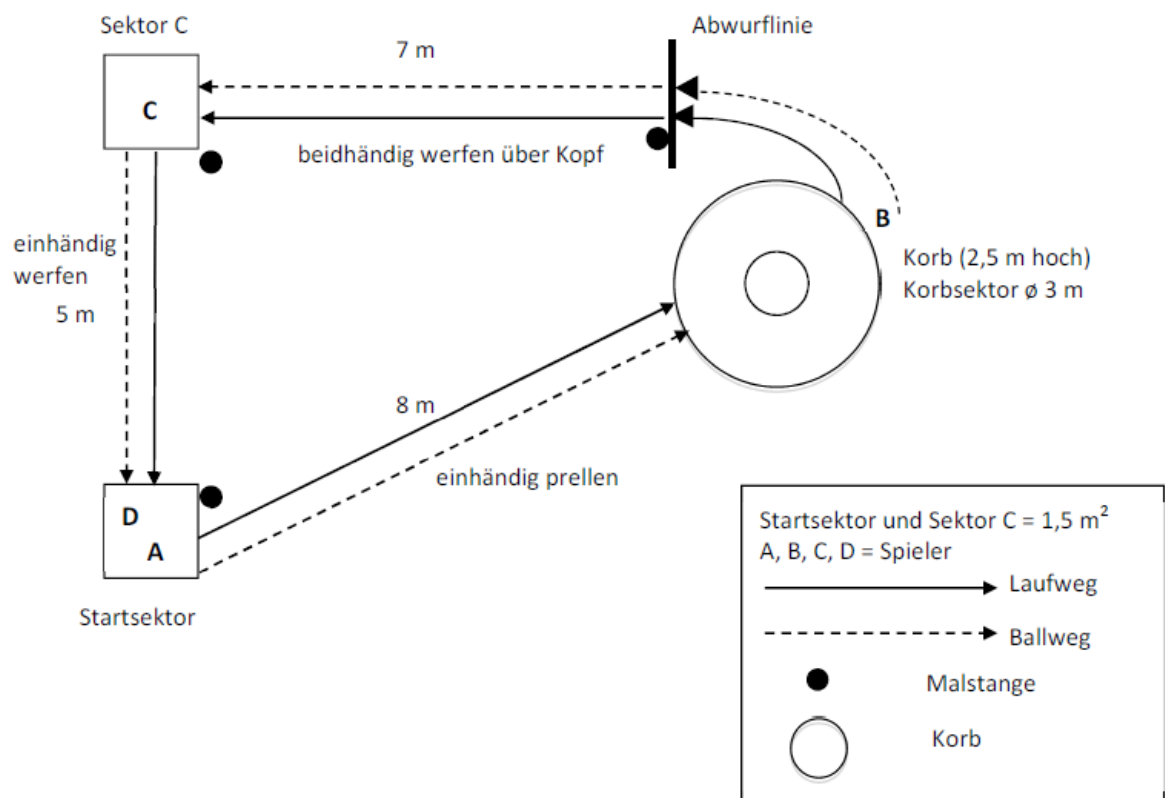
DA TURNT SICH WAS ZUSAMMEN!

## 6. „Vielfältiges mit dem Ball“ – Prellen, Werfen, Fangen, Zielen

Zeit: 2 Minuten

### Aufgabenbeschreibung und Bedingungen:

- Die Aufgabe wird jeweils in Vierergruppen durchgeführt. Sind z.B. in einer Gruppe 16 Teilnehmer, so werden daraus vier Vierergruppen. Bei 10 Teilnehmern können 2 Teilnehmer doppelt starten.
- Ablauf der Aufgabe in der Vierergruppe:
  - (1) A prellt den Ball (Volley- oder Gymnastikball) bis zum Korbsektor und versucht 1x in den Korb (Korbständer ca. 2,50 m hoch) zu treffen und stellt sich hinter den Korbständer
  - (2) B übernimmt den Ball, geht/läuft zur Abwurflinie, wirft den Ball beidhändig über Kopf (Einwurf) zu C und geht/läuft in den Sektor C
  - (3) C fängt den Ball von B, wirft ihn mit einer Hand zu D und geht/läuft auf den Startsektor
  - (4) D fängt den Ball von C, prellt einhändig den Ball zum Korbsektor, etc.
- Es können so viele Durchgänge gemacht werden, wie es die 2 Minuten Zeit erlauben.



### Bewertungskriterien:

Erreichte Gesamtpunktzahl aller Vierergruppen eines Vereins geteilt durch die Anzahl der Vierergruppen.

- Korbtreffer: 2 Punkte  
 Pro Fangball im Sektor: 1 Punkt  
 Pro geprellter Strecke: 1 Punkt

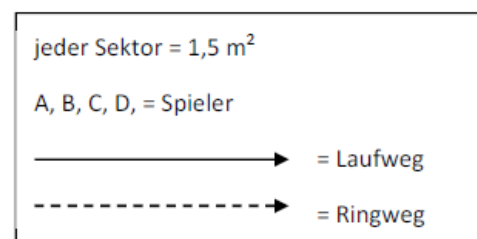
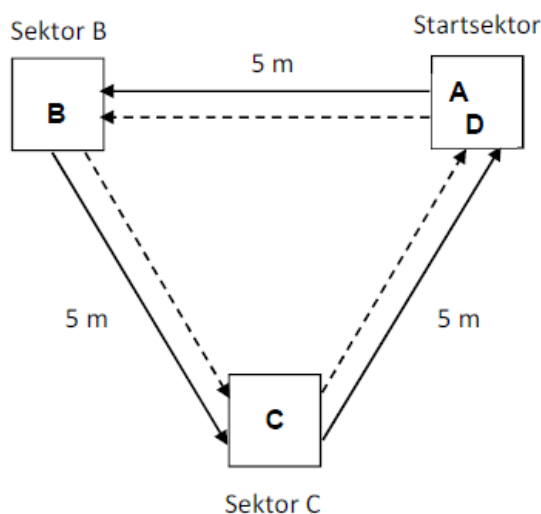
DA TURNT SICH WAS ZUSAMMEN!

## 7. „Geschicklichkeit ist keine Hexerei“ – Koordinationstraining,

Zeit: 2 Minuten

### Aufgabenbeschreibung und Bedingungen:

- Die Aufgabe wird jeweils in Vierergruppen durchgeführt. Sind z.B. in einer Gruppe 16 Teilnehmer, so werden daraus 4 Vierergruppen. Bei 10 Teilnehmern können zwei doppelt starten.
- Ablauf der Aufgabe in der Vierergruppe:
  - (1) Jeder Teilnehmer hat einen Gymnastikstab in der Hand und steht in den angegebenen Sektoren. Ein Ringtennisring ist im Spiel.
  - (2) A wirft den Ring zu B und geht / läuft in den Sektor B
  - (3) B versucht den Ring mit dem Stab von A zu fangen, wirft ihn zu C und geht/läuft in den Sektor C
  - (4) C versucht den Ring von B mit dem Stab zu fangen, wirft ihn zu D und geht/läuft in den Startsektor
  - (5) D versucht den Ring von C mit dem Stab zu fangen, wirft zu A, geht/läuft in den Sektor B
  - (6) usw.
- Es können so viele Durchgänge gemacht werden, wie es die 2 Minuten Zeit erlauben.



### Bewertungskriterien:

Gesamtpunktzahl der gefangenen Ringe aller Vierergruppen eines Vereins geteilt durch die Anzahl der Vierergruppen.

Im Sektor gefangener Ring mit dem Stab: 0,5 Punkte

DA TRIFFT SICH WAS ZUSAMMEN!