Geschäftsstelle
Postfach 1405, 76003 Karlsruhe
Am Fächerbad 5, 76131 Karlsruhe
Fon: 0721 1815-0

AUSSCHREIBUNG GRUPPENWETTBEWERB „FIT IM TEAM 40+“ - DER GRUPPEN(WAHL)WETTBEWERB FÜR ÄLTERE

IDEE UND ZIELE

- Möglichkeit für Gruppen, sich aktiv am Turnfest zu beteiligen.
- Gemeinsamer Spaß an der Bewegung.
- Gruppen(wahl)wettbewerb mit
  - einer feststehenden Disziplin
  - drei weitere Disziplinen können selbst gewählt werden

ZIELGRUPPE

- Frauen
- Männer
- gemischte Gruppen

GRUPPENSTÄRKE

- variabel, mindestens aber 4 Personen

DURCHFÜHRUNG

- im Turnfestzentrum (Freigelände auf einer Rasenfläche)

ALTERSGRUPPENEINTEILUNG

- 40+
- 50+
- 60+

WETTKAMPFZUSAMMENSTELLUNG – DISZIPLINEN

- Es werden fünf verschiedene Disziplinen angeboten.
- Die erste Disziplin „Geschicklichkeits- und Gedächtnisparcour“ ist von allen Mannschaften zu absolvieren.
- Zur Auswahl stehen vier weitere Disziplinen. Von diesen sind drei Disziplinen zu bewältigen, sodass am Ende jede Mannschaft insgesamt vier Disziplinen absolviert.
- Bei der Durchführung der Disziplin „Gruppenvorführung“ werden Bonuspunkte vergeben.
- Alle Disziplinen – mit Ausnahme der Gruppenvorführung - werden jeweils in Vierergruppen durchgeführt. Sind z.B. in einer Gruppe 16 Teilnehmende, so werden daraus 4 Vierergruppen. Bei 10 Teilnehmenden müssen 2 Teilnehmende doppelt starten.

1. DISZIPLIN: „GESCHICKLICHKEITS- UND GEDÄCHTNISPARCOUR“ – KÖRPER UND GEIST IN SCHWUNG BRINGEN

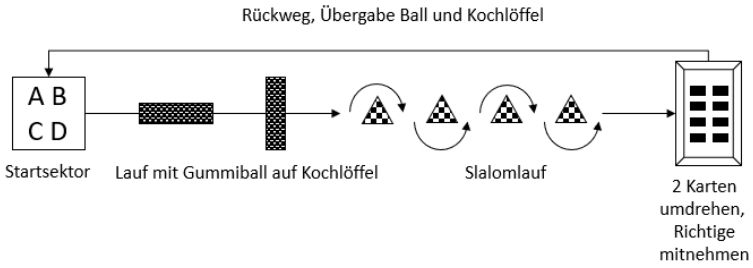
Wichtig: Diese Disziplin ist von allen teilnehmenden Mannschaften zu absolvieren.

Übungsbeschreibung:

- Die Aufgabe wird in Vierergruppen durchgeführt.
- Nach dem Startzeichen transportiert TN A einen Gummiball auf einem Kochlöffel über ein längs und ein quer liegendes Steppbrett und weiter im Slalom um 4 Hütchen herum bis zu einem kleinen Kasten mit 4 umgedrehten Kartenpaaren. TN A dreht zwei Karten um. Ist es ein zusammenpassendes Pärchen, werden die Karten mitgenommen, ansonsten wieder umgedreht.
- TN A läuft geradeaus wieder zurück und übergibt Kochlöffel und Ball an TN B.
- Die Aufgabe ist beendet, wenn alle vier Kartenpärchen im Ziel sind.

Bewertungskriterien:

- Es wird die Zeit gestoppt.
- In die Wertung kommt die erreichte Gesamtzeit aller Vierergruppen eines Vereins dividiert durch die Anzahl der Vierergruppen.



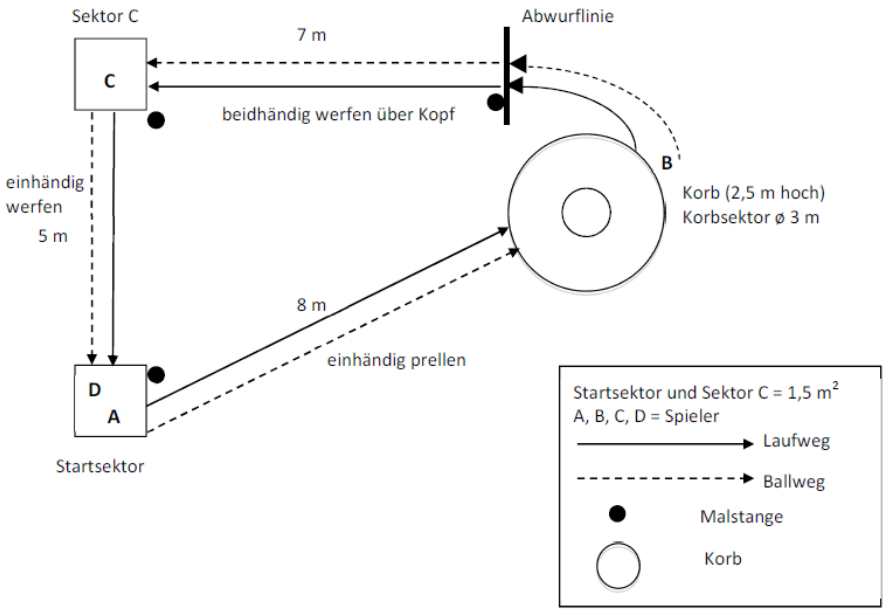
2. DISZIPLIN:
„VIELFÄLTIGES MIT DEM BALL“ – PRELLEN, WERFEN, FANGEN, ZIELEN

Übungsbeschreibung:

- Dauer: 2 Minuten
- Die Aufgabe wird in Vierergruppen durchgeführt.
- TN A prellt einen Ball (Gymnastik- oder Volleyball) einhändig bis zum Korbsektor. Von dort hat er einen Versuch, um in den Korbständer (ca. 2,50 hoch) zu treffen. Danach stellt er sich hinter den Korbständer.
- Dort übernimmt TN B den Ball, geht/läuft zur Abwurflinie, wirft den Ball beidhändig über den Kopf zu TN C und geht/läuft in den Sektor C.
- TN C fängt den Ball von TN B, wirft ihn mit einer Hand zu TN D und geht/läuft zum Startsektor.
- TN D fängt den Ball von TN C und prellt den Ball wieder zum Korbsektor (= Runde 2 beginnt).

Bewertungskriterien:

- Korbtreffer: 2 Punkte
- Pro Fangball im Sektor: 1 Punkt
- Pro geprellter Strecke: 1 Punkt
- Es können so viele Runden absolviert werden, wie es die zwei Minuten Zeit erlauben. In die Wertung kommt die erreichte Gesamtpunktzahl aller Vierergruppen eines Vereins dividiert durch die Anzahl der Vierergruppen.



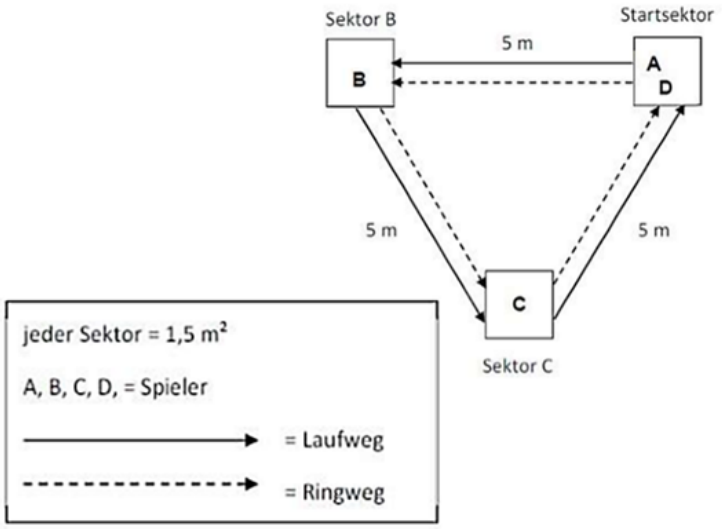
3. DISZIPLIN:
„GESCHICKLICHKEIT IST KEINE HEXEREI“ – KOORDINATIONSTRAINING

Übungsbeschreibung:

- Dauer: 2 Minuten
- Die Aufgabe wird in Vierergruppen durchgeführt.
- Jeder TN hat einen Gymnastikstab in der Hand und steht in einem vorgegebenen Sektor.
- Ein Ringtennsring ist im Spiel.
- TN A (in Sektor A) wirft den Ring zu TN B (in Sektor B) und geht/läuft anschl. in Sektor B.
- TN B versucht den Ring mit dem Stab von TN A zu fangen, wirft ihn zu TN C (in Sektor C) und geht/läuft in den Sektor C.
- TN C versucht den Ring von TN B mit dem Stab zu fangen, wirft ihn zu TN D (in Sektor A) und geht/läuft in den Sektor A.
- TN D versucht den Ring von TN C mit dem Stab zu fangen und wirft ihn zu TN A - eine neue Runde beginnt.

Bewertungskriterien:

- Pro gefangenem Ring im Sektor 1 Punkt.
- Es können so viele Durchgänge absolviert werden, wie es die 2 Minuten Zeit erlauben.
- In die Wertung kommt die erreichte Gesamtpunktzahl aller Vierergruppen eines Vereins dividiert durch die Anzahl der Vierergruppen.



4. DISZIPLIN: „SEILSPRINGEN“ KRAFT-AUSDAUER-KOORDINATION

Übungsbeschreibung:

- Dauer: 2 Minuten
- Die Aufgabe wird in Vierergruppen durchgeführt. Jeder Teilnehmende hat ein Seil.
- TN A beginnt mit dem Seilspringen und springt so lange, bis er hängenbleibt, maximal jedoch 30 Sekunden.
- Dann erfolgt ein schneller Wechsel zu TN B, der mit seinem Seil schon bereitsteht.
- Danach Wechsel zu TN C und TN D und wieder zu TN A usw.

Bewertungskriterien:

- Anzahl der Sprünge wird gezählt.
- Die Teilnehmenden können sich innerhalb der zwei Minuten Zeit beliebig oft beim Springen abwechseln.
- In die Wertung kommt die erreichte Anzahl der Sprünge aller Vierergruppen eines Vereins dividiert durch die Anzahl der Vierergruppen.

5. DISZIPLIN: GRUPPENVORFÜHRUNG MIT ALLEN GRUPPENMITGLIEDERN

Übungsbeschreibung:

- Gruppenvorführung mit Musik, 2- 4 Minuten.

Wahlweise eine

- Gruppengestaltung mit oder ohne Handgeräte
- Übungskombination aus dem Fitnessbereich (z.B. Aerobic, Stepps, Theraband, Ball)
- Tanzgestaltung (z.B. Modern, Folklore), auch feststehende Tanzbeschreibungen können verwendet werden.
- Gruppenturnen ohne oder mit Kleingeräten

Wichtig: Benötigte Geräte/Handgeräte etc. müssen von der Gruppe selbst mitgebracht werden.

Bewertungskriterien:

- Übereinstimmung von Musik und Bewegung.
- Gruppencharakter sollte klar erkennbar sein.
- Harmonie und Synchronität innerhalb der Gruppe.
- Technik/Handhabung der Kleingeräte
- Mindestens drei verschiedene Formationen oder Richtungswechsel.

- Bei Durchführung dieser Disziplin erhält die Gruppe, je nach Ausführung einen Bonus von mindestens 5 bis maximal 10 Punkten.