Wie läuft ein Wettkampf ab? Was können wir als Erwachsene zur Vorbereitung beitragen?

Was kann ich als Elternteil am Wettkampftag zum Gelingen beitragen?

Da es für viele von euch neu ist, fasse ich hier kurz das Wichtigste zusammen.

Altersklassen:

- „AK08“ bedeutet, dass du heuer irgendwann 8 Jahre alt wirst. Dabei ist es egal, ob am 2. Jänner oder am 29. Dezember – irgendwann heuer.
  Beispiel: Ines, geboren 20.09.2012, gehört im Jahr 2022 in die AK10. Im Jahr 2023 in die AK11.

Vorbereitungen Leichtathletik:

- Standweitsprung: das kannst du in jeder Sandkiste oder auf der Wiese üben.
  TIPP: Gehe nach der Landung 3 Schritte nach vorne und erst dann auf der Seite aus der Grube.
  Gemessen wird von der Zehe beim Absprung bis zum hintersten Abdruck bei der Landung.
  Wenn du durch die Sandkiste zurückgehst, verlierst du also wertvolle cm!
- 50m-Lauf: Lauft um die Wette 😉
- Weitwurf: Werft Steine in den See/in die Donau! ACHTUNG – nur, wenn dort keiner schwimmt.

Vorbereitung Gerätturnen:

- Frag dein Kind nach der Turnstunde, welche Elemente es geübt hat. Tragt diese gemeinsam in das Wettkampf-Schema ein (1x für zu Hause, 1x bleibt in der Turntasche, damit die Trainer nachlesen können!)
- Frag dein Kind, ob es weiß, wie hoch sein Kasten ist und wie weit das Brett weg sein muss.
  Wenn das noch nicht auf dem Wettkampf-Schema steht, fragt bitte die Vorturner!
- Wenn du möchtest, kannst du auf www.turn10.at nachschauen, wie die Turnelemente idealerweise aussehen. Dort findest du auch Videos, wie das Turnelement idealer Weise aussehen soll.
- Lass dir von deinem Kind am Spielplatz die Übungen zeigen. Auf der Wiese oder einer Unterlagsmatte gelingt das gut!

Wettkampftag:

- Feste Wettkampffrisur: Kinder (männlich und weiblich!) mit langen Haaren sollen während ihrer Übung die Haare nicht richten müssen – das bringt Punkteabzüge in der Ausführung!!!

- Frühstücken: Brot oder Weckerl liefert die beste Energie!
- Trinkflasche befüllen und einstecken!

- <u>Pünktlichkeit</u> vermeidet noch mehr Anspannung:
  Gerätturnen 1h vor Wettkampfbeginn.
  Leichtathletik 1/2h vor Wettkampfbeginn.
  (auf dem Zeitplan steht „Stellzeit“ und „Wettkampfbeginn“: für deine Anwesenheitszeit gilt der „Wettkampfbeginn“!!! Mit „Stellzeit“ ist das Anstellen und Sammeln direkt vor dem Start gemeint! Da ist es dann fürs Aufwärmen und Einturnen auf den Geräten zu spät.)

- Leichtathletik-Wettkampf: Ein Elternteil pro Altersklasse wird gebeten, die Kinder zu begleiten und dafür zu sorgen, dass die Gruppe zusammenbleibt. Vielleicht könntest du das übernehmen!
- Leichtathletik-Wettkampf: Mind. 3 Erwachsene werden als Kampfrichter gebraucht. Wenn sich mehr melden, könnt ihr euch abwechseln. Pro 10 Kinder müssen wir einen Kampfrichter benennen. Ohne Kampfrichter dürfen wir nicht teilnehmen!

- Gerätturn-Wettkampf: Da die Vorturner schon in der Halle sind und andere Kinder betreuen, begleite dein Kind bitte in die Garderobe zum Umziehen. Dort sammeln sich alle Kinder eines Vereines zum gemeinsamen Aufwärmen, das von einem Vorturner geleitet wird. Nach dem Durchgang schicken wir die Kinder wieder in die Garderobe, wo du die Aufsichtspflicht wieder übernimmst.

BITTE GENAU LESEN!!

Übungsprotokoll BTT 2018+ weiblich 2020

Name: _____ Jahrgang: _____

turnt Übung sicher = Zahl der Reihenfolge eintragen (2x ausfüllen: 1x fürs Kind, 1x für den Trainer)

Boden		**Balken** (1-2 Schritte)		**Reck unten**		**Mini**		**Kasten**	
Standwaage 2 Sek. oder		Beliebiger Aufgang		Sprung rauf oder		Streck	1	Aufknien+Mutsprung	1
oder Spagat 2 Sek;		Arabeske		oder Aufschwung;		Grätsch	2	Aufhocken+Streck lang	2
Wechsel + Pferdchen		Pferdchensprung		Felge vorlings		Hock	3	Hockwende	3
Handstand /+- 1/2		½ Drehung		Spreizkippe/Rückfallk.		Grätschwinkel	4	Grätsche drüber	4
Rad / einarmig		Standwaage (2 Sek)		Knie ab- auf		Bücksprung	5	Hocke drüber quer	5
Rolle vorwärts/Sprung		Schrittsprung mind.50cm weit		Mühle		Streck ganze Dr.	6	Bücke drüber quer	6
Sprung ganze Dr. oder		Handstand (10°) oder		Sitzumschwung		Salto gehockt	7	Rondat quer	7
oder Kopfstand;		Oder Ganze Drehung		Hoher Rückschwung		Salto gebückt 45°	8	Überschlag quer	8
Rolle rückwärts		Streck-, Hocksprung		Umschwung		Salto gehockt + ½ Dr.	9	Grätsche lang	6
Rondat		Rad (in 1. Länge)		Vorne runter		Salto gestreckt	10	Hocke durch lang	7
Überschlag oder		Oder Rolle (1. L.)		Unterschwung				Bücke durch lang	8
oder Flickflack;		Ab: Rondat oder		**Reck oben:**				Rondat lang	9
Salto vorwärts oder		oder Überschlag oder		Holmwechsel (statt Sitz)				Überschlag lang	10
oder Salto rückwärts;		Oder Salto vw		4 Schwünge				Bis Hocke quer 70cm Ab Bücke/Gr lang 90 cm	
		Oder Salto rw.		Salto (statt Mühle)					

Boden Reihenfolge mit Kopfstand: Kopfstand, dann Rolle vorwärts, aufstehen Rolle rückwärts
Boden: Standwaage am Anfang – ODER – Spagat am Ende!!
Balken Anfänger = 4 Teile auf der Langbank: aufhocken zum kurzen Ende hin, ½ Drehung, Pferdchen, Arabeske, Strecksprung als Abgang
Reck: bei Spreizkippe: VOR Knie ab turnen; sollte die Kippe misslingen – hat man quasi einen 2. Versuch: 1.x als Knie gewertet, 2.x als Kippe möglich!
Reck: Kippe als Aufgang in der Basisstufe fortsetzen mit Vorne Runter + Aufschwung (= dein 1. Bodenkontakt); Unterschwung muss von oben kommen.

Übungsprotokoll BTT 2018+ männlich 2020

Name: _____ Jahrgang: _____

turnt Übung sicher = Zahl der Reihenfolge eintragen (2x ausfüllen: 1x fürs Kind, 1x für den Trainer)

Boden		**Barren**		**Reck unten**		**Mini**		**Kasten**	
Standwaage 2 Sek. oder		Sprung + Vorschwung		Sprung rauf oder		Streck	1	Aufknien+Mutsprung	1
oder Spagat 2 Sek;		4 Schwünge		oder Aufschwung;		Grätsch	2	Aufhocken+Streck lang	2
Wechsel + Pferdchen		Außenquersitz		Felge vorlings		Hock	3	Hockwende	3
Handstand /+- 1/2		Vor + Grätschsitz		Spreizkippe/Rückfallk		Grätschwinkel	4	Grätsche drüber	4
Rad / einarmig		Winkelstütz 2 Sek.		Knie ab- auf		Bücksprung	5	Hocke drüber quer	5
Rolle vorwärts/Sprung		Rolle vorwärts		Mühle		Streck ganze Dr.	6	Bücke drüber quer	6
Sprung ganze Dr. oder		Oberarmstand		Sitzumschwung		Salto gehockt	7	Rondat quer	7
oder Kopfstand;		Kippe		Vorne runter		Salto gebückt 45°	8	Überschlag quer	8
Rolle rückwärts		Stemme vw/rw/Hst		Hoher Rückschwung		Salto gehockt + ½ Dr.	9	Grätsche lang	6
Rondat		Kehre		Umschwung		Salto gestreckt	10	Hocke lang	7
Überschlag oderFlick		oder Wende		Unterschwung				Bücke lang	8
oder Flickflack;		oder Kreis		**Reck oben:**				Rondat lang	9
Salto vorwärts oder		oder Salto		Holmwechsel (statt Sitz)				Überschlag lang	10
oder Salto rückwärts;				4 Schwünge				Bis Hocke quer 70cm Ab Bücke/Gr lang 90 cm	
				Salto (statt Mühle)					

Boden Reihenfolge mit Kopfstand: Kopfstand, dann Rolle vorwärts, aufstehen Rolle rückwärts
Boden: Standwaage am Anfang – ODER – Spagat am Ende!!
Reck: bei Spreizkippe: VOR Knie ab turnen; sollte die Kippe misslingen – hat man quasi einen 2. Versuch: 1.x als Knie gewertet, 2.x als Kippe möglich!
Reck: Kippe als Aufgang in der Basisstufe fortsetzen mit Vorne Runter + Aufschwung (= dein 1. Bodenkontakt); Unterschwung muss von oben kommen.
Barren: 4 Schwünge: der ERSTE der 4 muss schon hoch genug sein!!