

Kunstturn Region Karlsruhe

Leistungszentrum Karlsruhe-Söllingen
für das weibliche Kunstturnen

Nachwuchszentrum
der Stadt Karlsruhe



Turntalentschule des
Deutschen Turner Bundes

Stützpunkt des
Badischen Turner Bundes

Stationen für den Sommer-Cup



AK 5 + AK 6
männlich und weiblich

Station 1: Seilspringen

Ein Gummiband oder Sprungseil wird in einer Höhe von 10 cm (für AK5) bzw. 20 cm (für AK6) über dem Boden gespannt. Das Kind steht seitlich zum Gummiband und springt seitlich über das Band. Das Ziel ist es, in 20 Sekunden möglichst viele Sprünge zu schaffen.

AK 5	AK 6
1 ☀️ 0-10 Sprünge	1 ☀️ 0-15 Sprünge
2 ☀️☀️ 10-15 Sprünge	2 ☀️☀️ 15 – 22 Sprünge
3 ☀️☀️☀️ 15-20 Sprünge	3 ☀️☀️☀️ 23 -27 Sprünge
4 ☀️☀️☀️☀️ 20 Sprünge und mehr	4 ☀️☀️☀️☀️ 28 Sprünge und mehr

Station 2: Trampolin



Auf einem Trampolin 10 Strecksprünge gezeigt.

Die Arme werden während der Sprünge mit einem Stab in Hochhalteposition gehalten. Zehenspitzen sind gestreckt, der Körper ist gestreckt, Armrumpfwinkel geöffnet, Arme gespannt, Ohren versteckt und das Kind landet immer wieder auf dem Trampolinkreuz.

AK 5	AK 6
1 ☀️ 10 Sprünge wurden geschafft	1 ☀️ 10 Sprünge wurden geschafft
2 ☀️☀️ mittlere Ausführung	2 ☀️☀️ mittlere Ausführung
3 ☀️☀️☀️ gute Ausführung	3 ☀️☀️☀️ gute Ausführung
4 ☀️☀️☀️☀️ sehr gute Ausführung	4 ☀️☀️☀️☀️ sehr gute Ausführung

Station 3: Liegestütz



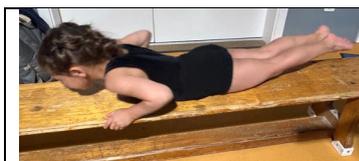
AK 5 & 6:

In der Liegestützposition vorlings (Fußrist auf der Bank, Hände auf dem Boden abgestützt), Position wird 10 Sekunden lang gehalten.

In der Liegestützposition rücklings (Fersen auf der Bank, Hände auf dem Boden abgestützt, Fingerspitzen zeigen zur Bank, Körper ist gespannt), Position wird 10 Sekunden lang gehalten.

AK 5	AK 6
1 🌞 Position wird kurz eingenommen	1 🌞 Position wird kurz eingenommen
2 🌞🌞 Aufgabe wurde ausgeführt	2 🌞🌞 Aufgabe wurde ausgeführt
3 🌞🌞🌞 Aufgabe wurde gut ausgeführt	3 🌞🌞🌞 Aufgabe wurde gut ausgeführt
4 🌞🌞🌞🌞 Aufgabe wurde spitze ausgeführt	4 🌞🌞🌞🌞 Aufgabe wurde spitze ausgeführt

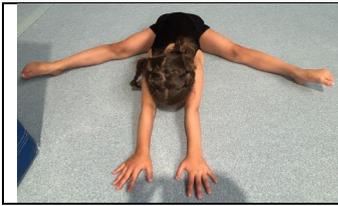
Station 4: Bankziehen



Zwei Bänke stehen hintereinander, und eine Strecke von sechs Metern ist markiert. Die Turner/innen müssen diese Distanz in Bauchlage auf einer Teppichfliese in gespannter Position absolvieren.

AK 5	AK 6
1 🌞 Aufgabe wurde geschafft	1 🌞 10-13 Sekunden
2 🌞🌞 9-13 Sekunden	2 🌞🌞 8-9 Sekunden
3 🌞🌞🌞 6-8 Sekunden	3 🌞🌞🌞 5-7 Sekunden
4 🌞🌞🌞🌞 schneller als 6 Sekunden	4 🌞🌞🌞🌞 schneller als 5 Sekunden

Station 5.1: Flunder



Vorbeugen im Grätschsitz.

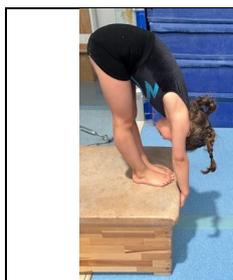
AK 5	AK 6
<p>1  Kopf auf dem Boden, eingedrehte/ ungespannte Füße/Beine</p>	<p>1  Kopf auf dem Boden</p>
<p>2   Kopf auf dem Boden, gespannte Füße/Beine, gestreckte Arme an den Ohren</p>	<p>2   Brust auf dem Boden, eingedrehte/ ungespannte Füße/Beine</p>
<p>3    Brust auf dem Boden, eingedrehte/ ungespannte Füße/Beine</p>	<p>3    Brust auf dem Boden, gespannte Füße/Beine, gestreckte Arme an den Ohren</p>
<p>4     Brust auf dem Boden, gespannte Füße/Beine, gestreckte Arme an den Ohren</p>	<p>4     gespannte Füße/Beine und freie Halte</p>

Station 5.2: Brücke vom Kästchen

Die Turnerin liegt auf dem Boden in Rückenlage und stellt die Füße auf das Kästchen. Aus der Position stemmt sie sich in die Brücke hoch. Die Hände sind schulterbreit aufgesetzt und die Finger zeigen zu den Füßen. Die Beine müssen in der Endposition gestreckt und geschlossen sein.

AK 5	AK 6
<p>1  Grobform 3 Sek. halten</p>	<p>1  Grobform 3 Sek. halten</p>
<p>2   Gestreckte Arme und Beine</p>	<p>2   Gestreckte Arme und Beine</p>
<p>3    Schulter über den Händen</p>	<p>3    Schulter über den Händen</p>
<p>4     Schultern über den Händen 10 cm Erhöhung</p>	<p>4     Schultern über den Händen 10 cm Erhöhung</p>

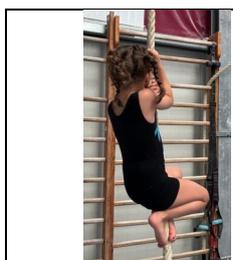
Station 5.3: Vorbeugen am Kästchen



Beine stehen gespannt auf einem Kästchen. Vorbeugen und dabei die Ohren verstecken. Die Arme sind gestreckt.

AK 5	AK 6
1 ☀️ Fingerspitzen bis zu den Knien	1 ☀️ Fingerspitzen zwischen Knien und Füße
2 ☀️☀️ Fingerspitzen zwischen Knien und Füßen	2 ☀️☀️ Fingerspitzen berühren das Kästchen
3 ☀️☀️☀️ Fingerspitzen berühren fast das Kästchen	3 ☀️☀️☀️ Fingerspitzen sind 5 cm unter dem Kästchen
4 ☀️☀️☀️☀️ Fingerspitzen berühren das Kästchen	4 ☀️☀️☀️☀️ Fingerspitzen sind 10 cm unter dem Kästchen

Station 6: Seilklettern



Das Tau wird aus dem Stand so weit und schnell wie möglich hochgeklettert.

AK 5	AK 6
1 ☀️ 1 Meter	1 ☀️ 2 Meter
2 ☀️☀️ 2 Meter	2 ☀️☀️ 3 Meter
3 ☀️☀️☀️ 3 Meter	3 ☀️☀️☀️ 4 Meter
4 ☀️☀️☀️☀️ 4 Meter	4 ☀️☀️☀️☀️ 4 Meter und schneller als 22 Sek.

Station 7: Stützkraft

	<p>Hockwinkelstütz mit geraden Armen am Parallelbarren. Dabei liegt ein Ball auf den Oberschenkel des Kindes, der gehalten werden muss.</p>
---	---

AK 5	AK 6
1 ☀ 0-5 Sekunden	1 ☀ 0-5 Sekunden
2 ☀☀ 6-12 Sekunden	2 ☀☀ 6-15 Sekunden
3 ☀☀☀ 12-20 Sekunden	3 ☀☀☀ 16-25 Sekunden
4 ☀☀☀☀ über 20 Sekunden	4 ☀☀☀☀ über 25 Sekunden

Station 8: Überraschungsparcour durch die Halle

Hierbei wird die Zeit gestoppt.