



# VR-Talentiade

## Kinderturn-Cup

### „Die Kleinen ganz groß“

## Übungsausschreibung 2023

### Komplex Kraft

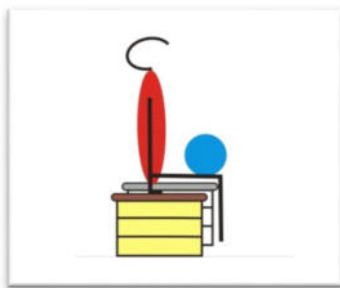
#### Bankziehen

Die Testperson liegt in Bauchlage auf einer auf der Turnbank liegenden „Teppichfliese“ vor der Startlinie und zieht so schnell wie möglich über die 2 Bänke zur 6m entfernten Ziellinie.

Bewertung:

Punkte		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>AK 4</b>	<b>Sek.</b>	$\geq 24$	23,99 bis 22	21,99 bis 20	19,99 bis 18	17,99 bis 16	15,99 bis 14	13,99 bis 12	11,99 bis 11	10,99 bis 9	$< 9$
<b>AK 5</b>	<b>Sek.</b>	$\geq 22$	21,99 bis 20	19,99 bis 18	17,99 bis 16	15,99 bis 13	12,99 bis 11	10,99 bis 10	9,99 bis 9	8,99 bis 8	$< 8$
<b>AK 6</b>	<b>Sek.</b>	$\geq 16$	15,99 bis 14	13,99 bis 13	12,99 bis 12	11,99 bis 11	10,99 bis 10	9,99 bis 9	8,99 bis 8,5	8,49 bis 8	$< 8$

#### Hockstütz



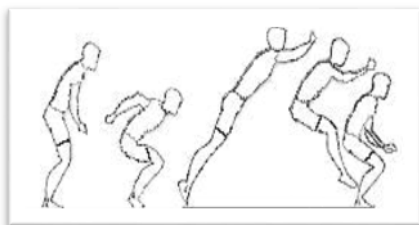
Die Testperson befindet sich im Stütz zwischen 2 kleinen Turnkästchen. Aus diesem Stütz werden die gewinkelten Knie nach vorne in Hüfthöhe gebracht, so dass ein kleiner Ball, der auf den Oberschenkel platziert wird, nicht mehr herunterrollen kann. Gemessen wird die Zeit, die die Testperson den Ball auf den Oberschenkeln „halten“ kann, ohne dass dieser herunterrollt.



Bewertung:

Punkte		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>AK 4</b>	<b>Sek.</b>	0 bis 2	2,01 bis 3	3,01 bis 4	4,01 bis 5	5,01 bis 6	6,01 bis 8	8,01 bis 12	12,01 bis 18	18,01 bis 25	> 25
<b>AK 5</b>	<b>Sek.</b>	0 bis 3	3,01 bis 5	5,01 bis 7	7,01 bis 11	11,01 bis 14	14,01 bis 17	17,01 bis 21	21,01 bis 25	25,01 bis 30	> 30
<b>AK 6</b>	<b>Sek.</b>	0 bis 5	5,01 bis 8	8,01 bis 12	12,01 bis 16	16,01 bis 21	21,01 bis 26	26,01 bis 32	32,01 bis 36	36,01 bis 40	> 40

## Standweitsprung



Die Testperson steht an einer markierten Linie. Die Beine stehen parallel. Die Testperson versucht aus dem Stand so weit wie möglich nach vorne zu springen, in dem sie mit beiden Beinen gleichzeitig abspringt. Gemessen wird der Abstand von Absprunglinie zum Landepunkt der Ferse, die näher zur Absprunglinie ist. Fällt die Testperson nach hinten ist der Sprung ungültig.

Bewertung:

Punkte		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>AK 4</b>	<b>cm</b>	bis 50	51 bis 55	56bis 60	61 bis 70	71 bis 80	81 bis 90	91 bis 100	101 bis 105	106 bis 110	> 110
<b>AK 5</b>	<b>cm</b>	bis 50	51 bis 60	61 bis 70	71 bis 80	81 bis 90	91 bis 100	101 bis 110	111 bis 120	121 bis 130	> 130
<b>AK 6</b>	<b>cm</b>	bis 80	81 bis 85	86 bis 90	91 bis 100	101 bis 110	111 bis 120	121 bis 130	131 bis 135	136 bis 140	> 140

## Tauklettern/Kletterstange

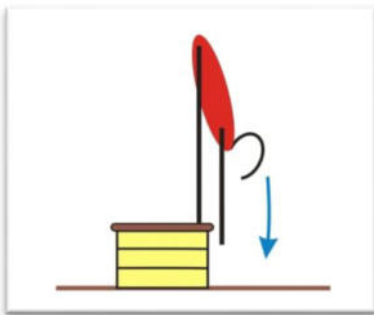
Die Testperson steht auf dem Boden bzw. einer Matte an einem Tau und versucht das Tau so weit wie möglich nach oben zu klettern oder alternativ sich so lange wie möglich zu halten ohne, dass die Füße die Matte berühren. Die Meter-Markierungen sind von Mattenoberkante zu messen und anzubringen. Alternativ kann der Test an der Kletterstange durchgeführt werden.

Bewertung:

Punkte		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>AK 4</b>	<b>Sek./m</b>	0 bis 4,99	5 bis 8,99	9 bis 11,99	12 bis 15,99	16 bis 17,99	18 bis 19,99	20 bis 25	> 25	2 m	3 m
<b>AK 5</b>	<b>Sek./m</b>	0 bis 8,99	9 bis 11,99	12 bis 15,99	16 bis 19,99	20 bis 24,99	25 bis 30	> 30	2 m	3 m	4 m
<b>AK 6</b>	<b>Sek./m</b>	0 bis 9,99	10 bis 20	> 20	2 m	2,5 m	3 m	3,5 m	4 m	4,5 m	5 m

## Komplex Beweglichkeit

### Rumpfbeuge



Die Testperson steht mit geschlossenen Füßen auf einem kleinen Turnkasten, wobei die Fußspitzen mit dem Rand des Turnkastens abschließen. Bei gestreckten Beinen beugt der Proband den Oberkörper möglichst stark vor und schiebt die Fingerspitzen am Kasten möglichst weit nach unten. Diese Extremstellung muss mindestens 2 Sekunden gehalten werden.

Registriert wird der in der Extremstellung erreichte Wert als Differenz zur Standfläche. Zur Ermittlung des Wertes wird am Kasten eine Messlatte angebracht, wobei der Nullwert auf Standflächenhöhe ist. Die Messlatte sollte von plus 20 cm (über Standfläche) bis minus 15 cm (unter Standfläche) reichen.

Bewertung:

Punkte		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>AK 4-6</b>	<b>cm</b>	> +4	+4 bis +3	+2 bis +1	0 bis -1	-2 bis -3	-4 bis -5	-6 bis -7	-8 bis -9	-10 bis -11	<= -12

## Komplex Schnelligkeit

### Maikäfer

Die Aufgabe besteht darin, mit gehockten Beinen auf dem Rücken zu schaukeln. Die Aufgabe beginnt im Sitz mit gehockten Beinen, nach jedem Schaukeln sollte die Sitzposition fast wieder erreicht sein, heißt, der Rücken sollte möglichst nicht mehr auf dem Boden sein. Die Beine sollten geschlossen sein.

- Teilnehmer/innen der Altersklasse 4 und 5 dürfen sich mit den Händen an den Knien bzw. Unterschenkeln halten, dürfen aber auch ohne festhalten schaukeln.
- Teilnehmer/innen der Altersklasse 6 schaukeln ohne dass sie sich mit ihren Händen an den Beinen festhalten.

Für die Bewertung zählt die Anzahl der geschafften Versuche, bei denen der/die Teilnehmer/in ohne Pause aus dem Sitz nach hinten rollt und wieder nach vorne kommt.

Bewertung:

Punkte		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK 4-6	Wdh.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### Prellsprünge

Die Testperson steht vor einem Kastendeckel auf einer Turnmatte (8 cm) und hüpft auf Signal aus der Schlussstellung vom Boden auf die Kastenoberfläche, von diesem beidbeinig rückwärts hinunter, um sofort den nächsten Sprung zu starten. Gezählt werden die Wiederholungen, die innerhalb von 30 Sekunden realisiert werden können.

Bewertung:

Punkte		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK 4	Wdh.	$\leq 4$	5	6	7	8	9	10 und 11	12 und 13	14 und 15	$\geq 16$
AK 5	Wdh.	$\leq 6$	7	8 und 9	10 und 11	12 und 13	14 und 15	16 und 17	18 und 19	20 und 21	$\geq 22$
AK 6	Wdh.	$< 10$	10 und 11	12 und 13	14 und 15	16 und 17	18 und 19	20 und 21	22 und 23	24 und 25	$\geq 26$

## 25m-Sprint

Die Aufgabe besteht darin, eine Strecke von 25m so schnell wie möglich zurückzulegen. Gestartet wird aus der Schrittstellung.

Bewertung:

Punkte		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK 4	Sek.	>=	9,79	9,19	8,69	8,29	7,89	7,49	7,09	6,60	< 6,3
		9,8	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis	
		9,2	8,7	8,3	7,9	7,5	7,1	6,7	6,3		
AK 5	Sek.	>=	7,89	7,49	7,19	6,89	6,59	6,29	5,99	5,69	< 5,5
		7,9	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis	
		7,5	7,2	6,9	6,6	6,3	6,0	5,7	5,5		
AK 6	Sek.	>=	7,69	7,39	7,09	6,79	6,49	6,19	5,79	5,39	< 5,1
		7,7	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis	
		7,4	7,1	6,8	6,5	6,2	5,8	5,4	5,1		

