



ALL IN – Turnen mal anders

Dieses neue Wettkampfformat stellt Spaß vor Perfektion.
Risiko, Spannung, Nervenkitzel – hier wird gepokert!

Zielgruppe:

- Breitensportler*innen, Quereinsteiger*innen und alle, die Lust auf „Turnen mal anders“ haben.

Rahmenbedingungen:

- Altersgemischter Wettkampf. Die genauen Altersangaben sind der Ausschreibung zu entnehmen.
- Geschlechtergemischter Wettkampf. Alle sind willkommen.
- Bevorzugt als Teamwettkampf. Dieses Format ist aber auch als Einzelwettkampf durchführbar.

Grundprinzip: Niederschwelligkeit

- Einfache Durchführung und Kontrolle.
- Wenig Geräte und Materialien sowie kaum Umbau der Geräte notwendig.
- Wenig Personal und Helfer*innen von Nöten
- Keine Kampfrichterlizenzen notwendig.
- Keine zeitaufwendigen Tests.



DER WETTKAMPF

Der Wettkampf besteht aus acht Kategorien und einer Glückskategorie.

Die acht Kategorien:

- Die acht Kategorien sind:
Handstand, Rad, Rolle, Beweglichkeit & Kraft, Hangeln, Stützen, Springen & Landen und Balancieren.
- Aus den acht Kategorien lost die Mannschaft vor Wettkampfbeginn fünf Kategorien aus.
Nur diese müssen von der Mannschaft absolviert werden.
- Pro Kategorie gibt es verschiedene Übungen zur Auswahl.
- Jedes Teammitglied muss eine Übung der fünf gelosten Kategorien ausführen.
Jedes Teammitglied kann eine andere Übung auswählen.
- Für jede Übung ist die zu erreichende Höchstpunktzahl festgelegt.
- Zum Einturnen ist eine Wiederholung erlaubt.
- Im Wettkampf ist eine Wiederholung erlaubt, wenn die Aufgabe nicht geglückt ist.
- Die Aufgabe muss vor dem Antreten angekündigt werden.

Die Glückskategorie:

- Bei der Glückskategorie gibt es nur eine Übung. Diese ist im Vorfeld nicht bekannt.
- Die Glückskategorie kann der Mannschaft fünf Zusatzpunkte oder drei Minuspunkte einbringen.
- Die Glückskategorie kann, aber muss nicht durchgeführt werden.
- Zum Einüben ist eine Wiederholung erlaubt.
- Im Wettkampf ist keine Wiederholung erlaubt.

DIE VORBEREITUNGEN

- Der Name der Mannschaft ist frei wählbar, je kreativer, desto besser.
- Die Wettkampfkleidung ist frei wählbar.
- Aus den acht Kategorien werden vor Wettkampfstart fünf je Mannschaft ausgelost.

DIE BEWERTUNG

- Jede Übung hat eine festgelegte Punktzahl.
Die einfachste Übung einer Kategorie hat 1 Punkt, die schwierigste Übung hat 10 Punkte.



- Wurde die Übung geschafft, gibt es die entsprechende Anzahl von Punkten. Wurde die Übung nicht geschafft, gibt es 0 Punkte. Es gibt keine Abstufungen. Die Qualität der Ausführung wird nicht bewertet. Es müssen nur wenige grundlegende Anforderungen erfüllt werden. Dies ist den konkreten Übungsbeschreibungen zu entnehmen.
- Wenn eine Übung nicht geschafft wurde, ist eine Wiederholung möglich. Der Tausch zu einer anderen Übung ist nicht möglich.
- Eine Hilfestellung ist nicht gestattet
- Von allen Mannschaftsmitgliedern wird der Mittelwert pro Kategorie errechnet.
- Die Mittelwerte der 5 Kategorien werden addiert. Die Summe wird auf ganze Zahlen gerundet. Bis ,4 wird abgerundet, ab ,5 wird aufgerundet. Pro Kategorie können demnach maximal 10 Punkte erreicht werden.
- Zur Summe der Mittelwerte wird dann die Glückskategorie hinzugerechnet. Dies bildet das Endergebnis.
- Nach Ende des Wettkampfs erhalten die Teams eine Auszeichnung in Gold, Silber oder Bronze.

Bronze	Silber	Gold	Maximalpunktzahl
0 – 17 Punkte	18 – 35 Punkte	36 – 55 Punkte	55 Punkte = 50 Punkte aus Grundkategorien + 5 Punkte aus der Glückskategorie

Die Übungen

KATEGORIE 1: HANDSTAND

Übungsbeschreibung	Punkte	Anmerkungen
Hockhandstand vorlings zur Wand	1	10 Sekunden
Schräghandstand vorlings zur Wand	2	10 Sekunden, Hände ½ Körperlänge entfernt zur Wand
Scherhandstand	2	Die Senkrechte muss erreicht sein
Kopfstand	3	10 Sekunden
Flüchtiger Handstand aus der Schrittstellung	4	Beine kurz schließen, die Senkrechte muss erreicht sein
Beidbeiniges Aufschwingen in den flüchtigen Handstand.	5	Aus Hockstand oder Fersensitz möglich, Beine durchgehend geschlossen
Einarmiger Handstand vorlings zur Wand	6	5 Sekunden
Vom Kopfstand in den Handstand (rücklings zur Wand)	7	Arme am Ende der Bewegung gestreckt
Handstand stehen, mit Laufen der Hände	7	10 Sekunden
Handstand 1/1 Drehung	8	
Handstand laufen rw. oder vw.	9	5 Meter
Handstand stehen, ohne Laufen der Hände	10	10 Sekunden

Materialbedarf:

Wand
Bodenläufer 10 Meter
Stoppuhr
Markierung für 5 Meter

Videos:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLkoNLMQlk9laB1nKnTktpCN5wHZknQtNt>





KATEGORIE 2: ROLLE

- Rolle vw. / Rückenschaukel ohne Hände aufstehen (außer Rolle vw. gegrätscht)
- Rolle rw. Kopf gerade. Kein Bodenkontakt von Unterarmen oder Knien
- Endposition muss fixiert werden
- Rolle rw. kann gehockt oder gebückt geturnt werden

Übungsbeschreibung	Punkte	Anmerkungen
Rückenschaukel mit Aufstehen	1	Geschlossene Beine
Rolle vw. mit Ball zwischen Bauch und Beinen	2	Ball nicht verlieren
Rolle vw. gegrätscht	3	Knie durchgehend gestreckt
Rolle rw. gegrätscht	4	Knie gestreckt (nach dem Hinsetzen)
Rolle rw. gehockt	5	Geschlossene Beine
Rolle rw. in den Liegestütz	6	Bei Fußkontakt muss Liegestützposition vorhanden sein
Rolle rw. auf 40 cm feste Oberfläche	7	Endposition: Stütz auf Läufer, Füße auf Erhöhung, gestreckte Arme
Rolle vw. in Grätschwinkelstütz	8	Endposition 3 Sekunden halten, kein Bodenkontakt der Füße
Rolle vw. mit einem Bein aufstehen	9	Kein Bodenkontakt des Spielbeins
Rolle vw. gebückt aufstehen	9	Nachstützen der Hände erlaubt. Beine komplette Streckung
Rolle vw. mit durchgrätschen in den Liegestütz	10	Kein Bodenkontakt der Beine

Materialbedarf:

Schaumstoffball

Bodenläufer

Erhöhung 40 cm (z.B. 2 Niedersprungmatten)

Videos

https://www.youtube.com/playlist?list=PLkoNL_MQIk9IYZJ27ZT1ebHd06OqdWm0n9





KATEGORIE 3: RAD

Übungsbeschreibung	Punkte	Anmerkungen
Hockwende über Kastendeckel (hin und zurück)	1	
Rad	2	
Einarmiges Rad	3	Seilgasse 50 cm
Rad aus dem einbeinigen Kniestand	4	Seilgasse 50 cm
Rad mit Bauch zur Wand	5	Handaufsatz in Seilgasse 50 cm von Wand entfernt. Keine Wandberührung.
Rad über Kastendeckel mit Bauch zur Wand	6	Handaufsatz in Seilgasse 50 cm von Wand entfernt. Keine Wandberührung
Rad mit Landung auf einem Bein (3 Sek. Standwaage)	7	Seilgasse 50 cm
Rad mit Abdruck und gestreckten Armen	8	mit Flugphase
Rad rechts und links auf der Linie	9	
Rad auf Übungsbalken oder umgedrehter Bank	10	

Materialbedarf:

Bodenläufer
 Wand
 Kastendeckel
 Übungsbalken/Bank
 Linie (z. B. Klettkebestreifen oder Magnesia)
 3 Seile oder anderes als Markierung

Videos

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLkoNLMQlk9la6e-2h8zE0BueG10W8zZyf>





KATEGORIE 4: BEWEGLICHKEIT UND KRAFT

Für diese Kategorie muss je eine Übung aus Kraft und eine aus Beweglichkeit gewählt werden.
Die Punkte werden addiert.

Übungsbeschreibung Beweglichkeit	Punkte	Anmerkungen
Grätschstand mit Rumpfbeuge (Finger berühren Boden)	1	Endposition 5 Sekunden fixieren, Knie gestreckt
Schlussstand mit Rumpfbeuge (Finger berühren Boden)	2	Endposition 5 Sekunden fixieren, Beine geschlossen, Knie gestreckt
Brücke (erhöhte Beine auf kleinem Kasten)	3	Endposition 5 Sekunden fixieren, Schultern über der Stützstelle
Grätschsitz 90° mit Bauch auf Boden	4	Endposition 5 Sekunden fixieren, Knie gestreckt
Spagat, zwei aus drei Seiten (Rechts, Links, Mitte)	5	Endposition 5 Sekunden fixieren

Übungsbeschreibung Kraft	Punkte	Anmerkungen
Aus der Bauchlage in den Liegestütz drücken	1	
Vom Unterarmstütz in den Liegestütz (5 x)	2	Schultern über der Stützstelle
Aus dem Kniestand in den Stand springen	3	beidbeinig
Einbeinige Kniebeuge links und rechts	4	Spielbein muss vor dem Körper gehalten werden. Gesäß bis unterhalb des Kniegelenks führen
Winkelstütz oder Grätschwinkelstütz, 5 Sekunden halten	5	

Materialbedarf:

2 Turnmatten
Kleiner Kasten

Videos

Kommentiert [AG1]: überarbeiten

KATEGORIE 5: HANGELN

Am hohen Reck

- Mit Schnitzel oder einem anderen weichen Gegenstand zwischen den Füßen

Übungsbeschreibung	Punkte	Anmerkungen
Hockhang	1	5 Sekunden halten. Knie auf Hüfthöhe
Hangeln von Pfosten zu Pfosten	2	3 Bahnen
Spreizsturzhang	3	5 Sekunden halten. Beine berühren Stange nicht.
Beugehang	4	5 Sekunden halten, Kinn über Stange
Strecksturzhang rücklings (hinter der Stange)	5	5 Sekunden halten, Hüfte gestreckt
Griffwechsel im Langhang	6	8x (= 4x Ristgriff, 4x Kammgriff)
Drehung im Langhang mit Objekt zwischen Füßen	6	1 ganze LAD
Griffwechsel im Beugehang	7	8x (= 4x Ristgriff, 4x Kammgriff). Kopf auf Stangenhöhe
Klimmzug im Zwiegriff mit Durchtauchen	8	4x
Kipphang	8	5 Sekunden halten. Mit Stangenberührung
Durchbücken (hin und zurück)	9	Gestreckte Beine.
Felghang	10	5 Sekunden halten. Mit Stangenberührung

Materialbedarf:

Reck oder Stufenbarren (Stange ganz oben)
Matten
Kleiner Kasten zum Hochklettern
Magnesia
Schnitzel oder weicher Gegenstand (Tempo-Packung etc)

Videos

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLkoNLMQIk9laYWtG-Spcje3q1YA4Wcdqz>





KATEGORIE 6: STÜTZELN

Parallelbarren

- Schnitzel oder weicher Gegenstand zwischen den Füßen außer bei Vierfüßler und Übungen mit Ball
- Strecke beim Stützen immer von Pfosten zu Pfosten

Übungsbeschreibung	Punkte	Anmerkungen
Stützen im Vierfüßler vorlings	1	
Stützen seitwärts	2	gestreckte Arme
Stützen vorwärts	3	
Hockstütz mit Ball auf den Beinen halten	3	10 Sekunden
Stützen rückwärts	4	
Im Stütz Bälle mit den Füßen seitlich rauswerfen	4	4x ohne Holmberührung
Stützen vor und zurück	5	
Schwingen (Matten an beiden Enden berühren)	6	10x (5x vorne, 5x hinten) Matten so weit entfernt, dass nur die Füße die Matte noch berühren.
Stützspringen vorwärts	7	1 Bahn
Winkelstütz mit Ball auf den Beinen halten	8	10 Sekunden, Knie gestreckt
Stützdrehung vorwärts Arme gestreckt	8	1x ganze LAD
Barren hochstützen vorwärts (Schrägbarren)	9	4 Stufen Unterschied
Barren hochhüpfen vorwärts (Schrägbarren)	10	4 Stufen Unterschied

Materialbedarf:

Parallelbarren (Holme niedrig)
 Kleiner Kasten zum Hochklettern
 2 Bälle (kleiner Gymnastikball oder Softball)
 2 kleine Turnmatten
 Matten um den Barren
 Schnitzel oder weicher Gegenstand (Tempo-Packung etc)

Videos

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLkoNLMQIk9IbZZqmDLAUfBORfc-l6m26x>





KATEGORIE 7: SPRINGEN UND LANDEN

- Landung 3 Sekunden fixieren.
- Schritte/Hüpfer nicht erlaubt außer explizit ausgeschrieben.
- Rudern mit den Armen erlaubt

Übungsbeschreibung	Punkte	Anmerkungen
Strecksprung	1	
Hocksprung	2	
Grätschsprung	3	
Grätschwinkelsprung	4	
½ Drehung	5	
Hocksprung ½ Drehung	6	
Strecksprung ganze Drehung	7	
Hocksprung ganze Drehung	8	
Salto vorwärts gehockt/gebückt	9	1 Schritt erlaubt
Salto vorwärts gehockt/gebückt	10	Ohne Schritt

Materialbedarf

Zweiteiliger Kasten
2 Sprungbretter (1x weich, 1x hart)
Niedersprungmatte (oder Ähnliches)

Videos

https://www.youtube.com/playlist?list=PLkoNLMQIk9la6sircIw_sYii27vUMMdgl





KATEGORIE 8: BALANCIEREN

- Niedriger Balken / Übungsbalken (mindestens 3 Meter)
- Bei Übungen auf Strecke: ganzer Balken
- Endposition/Landung muss 3 Sekunden fixiert werden

Übungsbeschreibung	Punkte	Anmerkungen
Seitwärts laufen im Ballengang	1	
Rückwärts laufen im Ballengang	2	
½ Drehung beidbeinig hin und zurück	3	Flüssige Drehung ohne Stoppen
Einbeiniger Ballenstand, Spielbein Passé	4	5 Sekunden
Entenlauf	5	In der Hocke
Prellen vorwärts	6	8x
Raupe	6	Gestreckte Arme und Beine
Hasenhüpfer langsam	7	
Standwaage mind. 90° Spreizwinkel oder Sternstandwaage inklusive Aufrichten	8	5 Sekunden
Rückspreizen mit Handaufsatz aus Kniestand oder Stand	8	In den Stand, beide Seiten
1/1 Drehung einbeinig (Quer- oder Seitverhalten)	9	
Strecksprung 1/1 Drehung (Quer- oder Seitverhalten)	10	

Materialbedarf

Übungsbalken
Matten

Videos

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLkoNLMQIk9lbgh8gbXGYuSyoYtYPQIWgX>

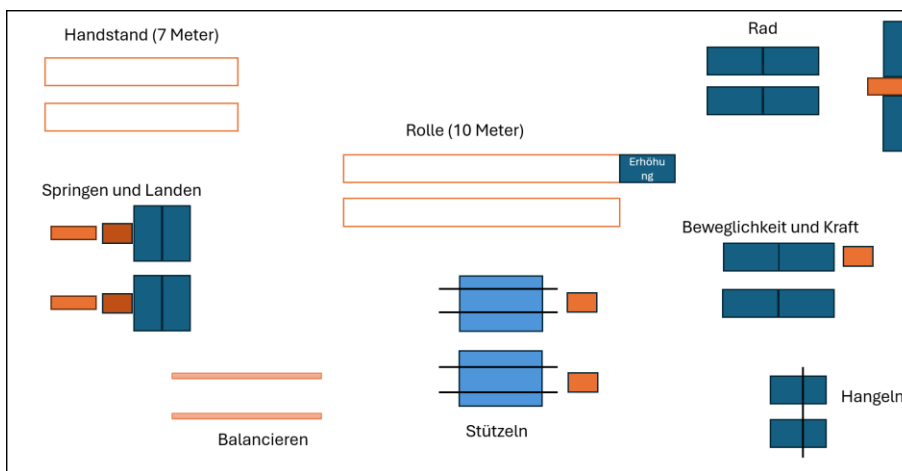




TEAMGLÜCKSKATEGORIE

- Diese Kategorie kann gemacht werden, muss aber nicht.
- Die geheime Aufgabe wird den Teams erst direkt vor dem Antreten erklärt.
- Das ganze Team muss bei der Aufgabe mitmachen.
- Gelingt die Aufgabe, kann das Team fünf Zusatzpunkte erreichen. Misslingt die Aufgabe bekommt die Mannschaft drei Minuspunkte.

MÖGLICHER AUFBAU



Materialliste insgesamt:

freie Wände
Bodenläufer
Erhöhung 40 cm (z.B. 2 Niedersprungmatten) 1
Kastendeckel
Zweiteiliger Kasten
Kleine Kästen
Reck (hoch)
Parallelbarren (Holme niedrig)
Übungsbalken
Sprungbretter (mind. 1x weich, 1x hart)
Niedersprungmatten (oder Ähnliches)

Viele kleine Matten
Linie (z. B. Klettkebestreifen oder Magnesia)
Seile
Magnesia
Schnitzel oder weiche Gegenstände (Tempo-
Packung etc)
Schaumstoffbälle oder kleine Gymnastikbälle
Stoppuhr
Maßband
Musikbox mit Mikro