



# Sternchenwettkampf

# 1 Inhalt

1. Allgemein.....	3
2. Kraft.....	4
2.1. Seil klettern (KR1) .....	4
2.2. Sit-Ups (KR2).....	5
2.3. Hockstütz/Winkelstütz (KR3) .....	6
2.4. Lange Raupe (KR4).....	7
2.5. Koordinatives Springen (KR5) .....	8
3. Sprung.....	9
3.1. 15m Sprint (VT1).....	9
3.2. Strecksprung Minitramp (VT2) .....	10
3.3. Landung (VT3).....	11
4. Barren.....	12
4.1. Aufschwung/Aufzug (UB1).....	12
4.2. Durchhocken (UB2) .....	13
4.3. Hangeln am oberen Holm (UB3).....	14
5. Balken.....	15
5.1. Gehen (BB1).....	15
5.2. Katze/Raupe (BB2).....	16
5.3. Strecksprung (BB3) .....	17
6. Boden .....	18
6.1. Rolle vw. (FX1) .....	18
6.2. Rolle rw. (FX2).....	19
6.3. Handstand (FX3) .....	20
7. Beweglichkeit.....	21
7.1. Brücke (BW1).....	21
7.2. Rumpfbeuge (BW2) .....	22
7.3. Grätsche (BW3) .....	23
8. Auswertung .....	24

## 1. Allgemein

Der Sternchenwettkampf ist eine Leistungsüberprüfung für die Altersklassen 5 und 6. Es werden Kraft- und Beweglichkeitsübungen durchgeführt, sowie einzelne Elemente an den Geräten Sprung, Barren, Balken und Boden. Das Ziel ist es für junge Turnerinnen einen altersgerechten Wettkampf zu veranstalten, um ihnen ebenfalls die Möglichkeit zu geben an einem Voraussetzungstest teilzunehmen.

### Zum Ablauf:

Die Turnerinnen bekommen alle einen eigenen Laufzettel, den sie als Urkunde mit nach Hause nehmen können. Die Punkte werden mit Hilfe von Sternchenstempel dargestellt und am Ende zusammengerechnet. Die Siegerehrung erfolgt namentlich pro Verein oder Stützpunkt, es wird keine klassische Reihenfolge der Platzierung vorgelesen. Die Turnerinnen werden für ihre guten Leistungen im Anschluss an den Wettkampf eine Kleinigkeit vom Ausrichter erhalten.

### Bewertung:

Die Turnerin erhält auf jeden Fall einen Punkt, wenn sie die Aufgabe absolviert hat. Die weiteren Bewertungskriterien und die genauen Informationen zu den einzelnen Übungen sind im Anhang ausführlich beschrieben.

Bei Fragen gerne eine E-Mail an:

[gtw@htv-online.de](mailto:gtw@htv-online.de)

## 2. Kraft

### 2.1. Seil klettern (KR1)

#### Notwendige Geräte:

- 1 Kletterseil mit Markierungen bei 0m, 1m, 2m, 3m und 4m
- Stoppuhr

#### Kurzbeschreibung:

Die Turnerin startet aus dem Stand. Eine Hand befindet sich auf der 0m Markierung, die andere Hand wird frei gehalten. Mit der Berührung der zweiten Hand startet die Zeitnahme. Die Abnahme wird beendet, wenn die Markierung berührt oder überschritten wird.



AK/★	1	2	3	4
AK 5	1m	2m	3m	4m
AK 6	2m	3m	4m	4m in 25s

## 2.2. Sit-Ups (KR2)

### Notwendige Geräte:

- Bodenläufer/Turnmatte
- Schaumstoff o.ä.

### Kurzbeschreibung:

Die Turnerin liegt in Rückenlage auf dem Bodenläufer/der Turnmatte, die Beine sind im rechten Winkel angestellt. Die betreuende Person hält die Füße fest. Die Arme werden auf Höhe der Knie oder niedriger gehalten. Der Schaumstoff wird unter das Kinn geklemmt und darf nicht herausfallen. Beim Herausfallen ist die Abnahme beendet. Ein Schwungeinsatz mit dem ganzen Körper (Abheben des Rückens oder Pos) ist nicht erlaubt. Beim ersten Mal wird die Turnerin darauf hingewiesen dies zu verändern, beim wiederholten Mal ist die Abnahme beendet.



AK/★	1	2	3	4
AK 5	6	9	12	15
AK 6	11	14	17	20

## 2.3. Hockstütz/Winkelstütz (KR3)

### Notwendige Geräte:

- 2 kleine Kästen
- Kleiner Ball
- 1 Paar Handstandklötzchen
- Stoppuhr

### Kurzbeschreibung:

AK5: Die Turnerin nimmt den Hockstütz zwischen zwei kleinen Kästen ein. Der Ball wird auf ihren Oberschenkeln platziert. Beim Herunterfallen des Balls ist die Abnahme beendet.

AK6: Die Turnerin startet im Sitz. Aus dem Sitz heben in den Winkelstütz. Die Füße müssen über dem Boden gehalten werden. Beim erstmaligen Berühren des Bodens wird darauf hingewiesen, dass der Boden nicht berührt werden darf. Bei wiederholtem Berühren wird die Abnahme beendet. Dasselbe gilt für gebeugte Knie.



AK/★	1	2	3	4
AK 5 (Hockstütz)	10s	15s	20s	25s
AK 6 (Winkelstütz)	10s	15s	20s	25s

## 2.4. Lange Raupe (KR4)

### Notwendige Geräte:

- Wand
- Ggf. Bodenläufer/Turnmatte
- Stoppuhr

### Kurzbeschreibung:

Die Turnerin nimmt die „Raupeposition“ (= Liegestützposition mit offenem ARW) selbstständig ein. Die Zeitnahme startet, wenn die Turnerin die Position eingenommen hat. Beim erstmaligen Abweichen von der Ausgangsposition wird darauf hingewiesen, bei wiederholtem Abweichen wird die Abnahme beendet.



AK/★	1	2	3	4
AK 5	5s	10s	15s	20s
AK 6	15s	20s	25s	30s

## 2.5. Koordinatives Springen (KR5)

### Notwendige Geräte:

- Seil/Gummiband gespannt in 10/20cm Höhe
- Stoppuhr

### Kurzbeschreibung:

Die Turnerin springt seitlich über das Seil/Gummiband. Die Zeitnahme startet mit dem ersten Sprung(versuch). Ein Sprung wird gezählt, wenn das Seil beim Überspringen nicht berührt wird und die Turnerin den Sprung beidbeinig absolviert (Absprung und Landung). In 20 Sekunden sollen möglichst viele Sprünge gezeigt werden.



AK/★	1	2	3	4
<b>AK 5 (Seilhöhe 10cm)</b>	10-15 Sprünge	16-20 Sprünge	21-24 Sprünge	25+ Sprünge
<b>AK 6 (Seilhöhe 20cm)</b>	15-20 Sprünge	21-25 Sprünge	26-29 Sprünge	30+ Sprünge

### 3. Sprung

#### 3.1. 15m Sprint (VT1)

##### Notwendige Geräte:

- Maßband (mind. 20m)
- Stoppuhr

##### Kurzbeschreibung:

Es wird jeweils eine Markierung bei 0m, 15m und bei 20m installiert. Die Turnerin startet selbstständig bei der 0m Markierung und sprintet bis zur 20m Markierung. Die Zeitnahme startet mit der ersten Bewegung der Turnerin und endet mit dem Überqueren der 15m Markierung. Die 20m Markierung stellt lediglich eine Hilfsmarkierung für die Turnerin dar, damit diese nicht bereits vor der 15m Markierung abbremst.



AK/★	1	2	3	4
AK 5	6s	5s	4,5s	4s
AK 6	4,5s	4s	3,8s	3,5s

### 3.2. Strecksprung Minitramp (VT2)

#### Notwendige Geräte:

- Minitramp
- Kastendeckel
- Springseil

#### Kurzbeschreibung:

Das Minitramp wird mit einer Seite auf dem Kastendeckel platziert, um eine waagerechte Sprungfläche zu erzeugen. Die Turnerin nimmt das gefaltete Springseil in beide Hände und startet im Stand mit den Armen in Hochhalte auf dem roten Kreuz des Minitramps. Es werden 10 Strecksprünge absolviert.



AK/★	1	2	3	4
AK 5	Aufgabe erfüllt	Gute Ausführung	Sehr gute Ausführung	Hervorragende Ausführung
AK 6	Aufgabe erfüllt	Gute Ausführung	Sehr gute Ausführung	Hervorragende Ausführung

### 3.3. Landung (VT3)

#### Notwendige Geräte:

- Kasten (=40/60cm)

#### Kurzbeschreibung:

Es wird ein Streck sprung aus dem Stand vom Kasten gezeigt. Der Fokus der Bewertung liegt auf dem Streck sprung und der Landung. Die Landung sollte kontrolliert und möglichst ohne Schritte sein.



AK/ ★	1	2	3	4
AK 5 (40cm)	Aufgabe erfüllt	Gute Ausführung	Sehr gute Ausführung	Hervorragende Ausführung
AK 6 (60 cm)	Aufgabe erfüllt	Gute Ausführung	Sehr gute Ausführung	Hervorragende Ausführung

## 4. Barren

### 4.1. Aufschwung/Aufzug (UB1)

#### Notwendige Geräte:

- Barrenholm/Reck (ca. Kopf-/Schulterhöhe)
- Sicherheitsmatten

#### Kurzbeschreibung:

Die Sicherheitsmatten liegen unter dem Barrenholm.

AK5: Klimmhang im Ristgriff

AK6: Es wird ein Aufschwung oder ein Aufzug gezeigt.

„Hervorragende Ausführung“ kann in der AK6 lediglich bei einem Aufzug (=Beine geschlossen) vergeben werden.



AK/★	1	2	3	4
AK 5	3s	6s	9s	12s
AK 6	Aufgabe erfüllt	Gute Ausführung	Sehr gute Ausführung	Hervorragende Ausführung

## 4.2. Durchhocken (UB2)

### Notwendige Geräte:

- Holm in Kopfhöhe (AK5), Holm in Hanghöhe (AK6)
- Sicherheitsmatten

### Kurzbeschreibung:

Die Turnerin hängt sich an den Holm und hockt oder bückt die Beine durch die Arme in den Stand (AK5) bzw. den Hang (AK6) rücklinks und wieder zurück. Das Abspringen soll möglichst vermieden werden (AK5).



AK/★	1	2	3	4
AK 5	Aufgabe erfüllt	Gute Ausführung	Sehr gute Ausführung	Hervorragende Ausführung
AK 6	Aufgabe erfüllt	Gute Ausführung	Sehr gute Ausführung	Hervorragende Ausführung

### 4.3. Hangeln am oberen Holm (UB3)

#### Notwendige Geräte:

- Barrenholm in Hanghöhe
- Schaumstoff o.ä.
- Sicherheitsmatten

#### Kurzbeschreibung:

Die Turnerin hängt sich an ein Ende des Holms und erhält durch den/die Prüfende den Schaumstoff zwischen die Füße.

AK 5: Hangeln über die gesamte Strecke

AK 6: Hangeln über die gesamte Strecke und zurück



AK/★	1	2	3	4
AK 5	Aufgabe erfüllt*	Gute Ausführung*	Sehr gute Ausführung	Hervorragende Ausführung
AK 6	Aufgabe erfüllt*	Gute Ausführung	Sehr gute Ausführung	Hervorragende Ausführung

\*wird auch vergeben, wenn der Schaumstoff verloren wird.

## 5. Balken

### 5.1. Gehen (BB1)

#### Notwendige Geräte:

- Schwebebalken mit 60cm Mattenberg darunter
- Markierung bei der Hälfte des Schwebebalkens

#### Kurzbeschreibung:

Die Turnerin geht bis zur Markierung vorwärts, dreht sich bei der Markierung um 180 Grad und geht dann bis zum Ende des Schwebebalkens rückwärts.

AK5: ganze Sohle

AK6: Ballenstand (Relevée) die Drehung muss nicht im Ballenstand absolviert werden



AK/★	1	2	3	4
AK 5	Aufgabe erfüllt	Gute Ausführung	Sehr gute Ausführung	Hervorragende Ausführung
AK 6	Aufgabe erfüllt	Gute Ausführung	Sehr gute Ausführung	Hervorragende Ausführung

## 5.2. Katze/Raupe (BB2)

### Notwendige Geräte:

- Schwebebalken mit 60cm Mattenberg darunter

### Kurzbeschreibung:

Die Turnerin geht als Katze (AK5) oder Raupe (AK6) eine Bahn über den Schwebebalken.



AK/★	1	2	3	4
AK 5	Aufgabe erfüllt	Gute Ausführung	Sehr gute Ausführung	Hervorragende Ausführung
AK 6	Aufgabe erfüllt	Gute Ausführung	Sehr gute Ausführung	Hervorragende Ausführung

### 5.3. Strecksprung (BB3)

#### Notwendige Geräte:

- Schwebebalken mit 60cm Mattenberg darunter

#### Kurzbeschreibung:

Die Turnerin steht in der Mitte des Balkens und zeigt einen Strecksprung auf dem Balken.



AK/★	1	2	3	4
AK 5	Aufgabe erfüllt	Gute Ausführung	Sehr gute Ausführung	Hervorragende Ausführung
AK 6	Aufgabe erfüllt	Gute Ausführung	Sehr gute Ausführung	Hervorragende Ausführung

## 6. Boden

### 6.1. Rolle vorwärts (FX1)

#### Notwendige Geräte:

- Bodenläufer/Turnmatte
- 10cm Matte

#### Kurzbeschreibung:

Die Turnerin absolviert eine Rolle vorwärts. AK5 von 10cm Matte, um das Aufstehen zu erleichtern.

#### Technikhinweise:

- Start- und Endposition: Runde Position/“Buckel“
- Knie sollen gegriffen werden
- Ohne Handeinsatz aufstehen



AK/★	1	2	3	4
AK 5	Aufgabe erfüllt	Gute Ausführung	Sehr gute Ausführung	Hervorragende Ausführung
AK 6	Aufgabe erfüllt	Gute Ausführung	Sehr gute Ausführung	Hervorragende Ausführung

## 6.2. Rolle rückwärts (FX2)

### Notwendige Geräte:

- Bodenläufer/Turnmatte
- Sprungbrett + Matratze oder Keil

### Kurzbeschreibung:

Die Turnerin steht vor (AK6) oder sitzt auf (AK5) dem Sprungbrett/Keil und absolviert eine Rolle rückwärts.

### Technikhinweise:

- Start- und Endposition: Runde Position/“Buckel“
- die Arme sollten gestreckt sein
- die Finger zeigen zueinander
- kann mit gehockten oder gestreckten Beinen gezeigt werden



AK/★	1	2	3	4
AK 5	Aufgabe erfüllt	Gute Ausführung	Sehr gute Ausführung	Hervorragende Ausführung
AK 6	Aufgabe erfüllt	Gute Ausführung	Sehr gute Ausführung	Hervorragende Ausführung

### 6.3. Handstand (FX3)

#### Notwendige Geräte:

- Bodenläufer/Turnmatte
- Kleiner Kasten
- Wand

#### Kurzbeschreibung:

AK5: Die Turnerin nimmt die Hockhandstand-Position selbstständig ein. Nur die Knie berühren den Kasten.

AK6: Die Turnerin nimmt die Schräghandstand-Position selbstständig ein. Nur der Fußrücken berührt die Wand.

Die Turnerin hält die entsprechende Position 15 Sekunden lang. Die Ausführung wird bewertet.



AK/★	1	2	3	4
<b>AK 5 (Hockhandstand)</b>	Aufgabe erfüllt	Gute Ausführung	Sehr gute Ausführung	Hervorragende Ausführung
<b>AK 6 (Schräghandstand)</b>	Aufgabe erfüllt	Gute Ausführung	Sehr gute Ausführung	Hervorragende Ausführung

## 7. Beweglichkeit

### 7.1. Brücke (BW1)

#### Notwendige Geräte:

- Bodenläufer/Turnmatte
- Sprungbrett oder 15cm Matte

#### Kurzbeschreibung:

Die Turnerin zeigt eine Brücke. Die Füße hat sie auf das Sprungbrett/die 15cm Matte aufgestellt.

AK5: selbstständiges Einnehmen der Brücke (Punkte 2-4); mit Hilfe 1 Punkt

AK6: selbstständiges Einnehmen der Brücke und Überschlagen der Beine über den Spreizhandstand in den Stand



AK/★	1	2	3	4
AK 5	Aufgabe erfüllt	Gute Ausführung	Sehr gute Ausführung	Hervorragende Ausführung
AK 6	Aufgabe erfüllt	Gute Ausführung	Sehr gute Ausführung	Hervorragende Ausführung

## 7.2. Rumpfbeuge (BW2)

### Notwendige Geräte:

-

### Kurzbeschreibung:

Die Turnerin steht mit gestreckten, geschlossenen Beinen auf dem Boden und beugt ihren Oberkörper Richtung Boden.



AK/★	1	2	3	4
AK 5	Fingerspitzen Boden	Finger Boden	Handflächen Boden	Handflächen Boden hinter den Füßen
AK 6	Fingerspitzen Boden	Finger Boden	Handflächen Boden	Handflächen Boden hinter den Füßen

### 7.3. Grätsche (BW3)

#### Notwendige Geräte:

- Bodenläufer/Turnmatte
- Zwei 10cm Matten

#### Kurzbeschreibung:

Die beiden 5cm Matten werden im rechten Winkel aneinandergelegt. Die Turnerin setzt sich in die entstandene Ecke, drückt die Füße gegen die Matte und beugt ihren Rumpf so weit wie möglich nach vorne. Dabei bleiben die Knie gestreckt.



AK/★	1	2	3	4
AK 5	Hände auf Kniehöhe	Hände auf Fußhöhe	Kopf am Boden	Brust am Boden
AK 6	Hände auf Fußhöhe	Kopf am Boden	Brust am Boden	Brust am Boden + Arme abheben

## 8. Auswertungsbogen

Zum Errechnen der Gesamtpunktzahl werden die erreichten Werte aller Übungen addiert. Die höchstmögliche Gesamtpunktzahl sind 80 Punkte (20 Aufgaben á 4 Punkte).

### Sternchenwettkampf

Turnsternchen:

konnte heute



Sterne sammeln.

geboren am:

Gerät	Aufgabe	1	2	3	4
Kraft	Seil klettern				
	Sit-Ups				
	Stützen				
	Lange Raupe				
	Koordinatives Springen (20s)				
Beweglichkeit	Brücke				
	Rumpfbeuge				
	Grätsche				
Sprung	15m Sprint				
	Strecksprünge				
	Landung				
Barren	Aufschwung/-zug				
	Durchhocken				
	Hangeln				
Balken	Gehen				
	Raupe vorwärts				
	Strecksprung				
Boden	Rolle vorwärts				
	Rolle rückwärts				
	Handstand				