

# STB-Kindercup Aerobic

sportartvorbereitender Wettkampf  
im Alter von 6 bis 10 Jahren

**Ausschreibung 2016**

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

## STB – Kindercup Aerobic

Anke Beranek/Sportwartin Aerobic im STB

Mail: ankeberanek@web.de

### Gerätebedarf

(für die drei Basisaufgaben):

- 7 Hütchen
- 2 Kleinkästen
- 4 -5 Turnmatten
- 4 Stoppuhren
- 1 Gymnastikball

### Zusätzlicher Gerätebedarf für den STB Kindercup Aerobic:

- 1 Steppbrett
- 4 Stoppuhren
- 1 Kasten
- 1 Turnmatte
- 1 Kleinkasten
- 1 Paar Handstandklötzchen
- 1 Schaumstoffwürfel oder Karton

### Bewertungshinweis:

Pro Aufgabe/Anforderung sind minimal 1 Punkt und maximal 10 Punkte erreichbar. Bei der Zeitmessung wird die erste Stelle nach dem Komma zur Wertung genommen (Bsp: 16,23 und 16,27 entspricht 16,2!)

# Basisaufgabe 1

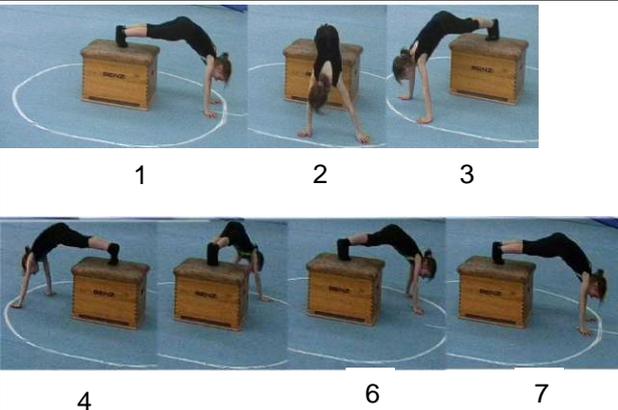
## Stützkraft

### Lern- und Ausbildungsziele

Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Stützkraft- und Mittelkörperkraftausdauer

Konzentrativen Fähigkeiten: Startsignal, Körperpositionen kontrollieren (Gesäß und Füße)

<p><b>Aufbau:</b> Ein Kleinkasten, um den Kleinkasten wird ein Kreis mit einem Radius von 0,80 m von der Kastenmitte aus (Füße) bezeichnet. Eine Markierung von Start = Ende ist erforderlich</p>	
<p><b>Aufgabe:</b> Liegestütz vorlings, die Füße sind in der Mitte des Kleinkasten, die Hände stützen immer <b>innerhalb des Kreises</b>, das Gesäß muss dabei immer über den Schultern bleiben. Einmal den Kleinkasten nach links (1-7) und einmal nach rechts (7-1) umstützel (je 360°). Vom Startpunkt aus jeweils zum Startpunkt zurückstützeln.</p>	

### Wertungstabelle:

10 Punkte	= < 18,9 Sek.	5 Punkte	= 23 - 23,9 Sek.
9 Punkte	= 19 - 19,9 Sek.	4 Punkte	= 24 - 24,9 Sek.
8 Punkte	= 20 - 20,9 Sek.	3 Punkte	= 25 - 25,9 Sek.
7 Punkte	= 21 - 21,9 Sek.	2 Punkte	= 26 - 26,9 Sek.
6 Punkte	= 22 - 22,9 Sek.	1 Punkt	= > 27 Sek.

### Bewertung:

Die Hände müssen beim „Stützel“ immer innerhalb des Kreises sein.

Bei Absinken auf die Knie/Schienbein oder Sturz der Füße vom Kasten wird die Übung fortgesetzt und jeweils 2 Sekunden dazu addiert.

**Materialbedarf:** 1 Kleinkasten, 1 Stoppuhr

**Personalbedarf:** 1 mindestens 1 Person (Zeitnahme / Bewertung)

## Basisaufgabe 2

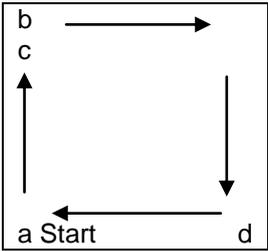
# „Hüpfen“ mit Armschwüngen

### Lern- und Ausbildungsziele

Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs-, Rhythmus-, Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Sprungkraft, Arm- und Schulterkraft

Konzentrationale Fähigkeiten: Startsignal, Raumwege, Bewegungswechsel (Beine-Arme)

<p><b>Aufbau:</b> Vier Bahnen (Wechselschritthüpfer, Seitgalopp, Prellsprünge rückwärts, Wechselschritthüpfer) auf einem Quadrat von 9 x 9 m sind zu absolvieren. Jedes Eck a, b, c und d kann mit einem Hütchen markiert werden (die Markierung entspricht einer Hälfte des Volleyballfeldes).</p>	
<p><b>Aufgabe:</b> 1. <u>Bahn:</u> Auf Kommando vom Startpunkt a) Wechselschritt-Hüpfer mit Diagonal-Armschwüngen zu Eck b)  2. <u>Bahn:</u> Seitgalopp-Hüpfen mit Armschwüngen seithoch, zu Eck c),  3. <u>Bahn:</u> Prellsprünge rückwärts mit Armschwüngen vorhoch- und abwärts zu Eck d)  4. <u>Bahn:</u> 1/4 Drehung, Gesicht zu Start- Ziel (d bis a). Wechselschritt- Hüpfen mit Parallel-Armschwüngen zum Ziel a)</p>	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <p>Bahn 1</p>  </div> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <p>Bahn 2</p>  </div> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <p>Bahn 3</p>  </div> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <p>Bahn 4</p>  </div> </div>

### Wertungstabelle:

10 Punkte	= < 18,9 Sek.	5 Punkte	= 23 - 23,9 Sek.
9 Punkte	= 19 - 19,9 Sek.	4 Punkte	= 24 - 24,9 Sek.
8 Punkte	= 20 - 20,9 Sek.	3 Punkte	= 25 - 25,9 Sek.
7 Punkte	= 21 - 21,9 Sek.	2 Punkte	= 26 - 26,9 Sek.
6 Punkte	= 22 - 22,9 Sek.	1 Punkt	= > 27 Sek.

### Bewertung:

Nicht ausschreibungsgemäße Ausführung pro Bahn = 2 Sekunden Addition

**Materialbedarf:** 4 Hütchen, 1 Stoppuhr

**Personalbedarf:** 1 Person Zeitnahme, 1 Person Bewertung

# Basisaufgabe 3

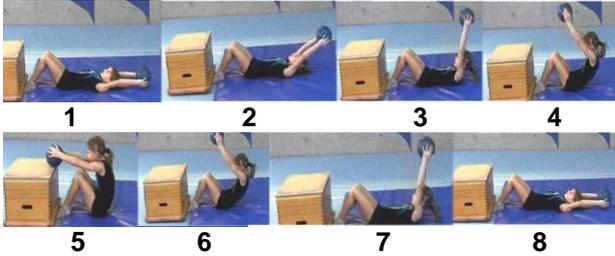
## Rumpfkraft (Vorderseite)

### Lern- und Ausbildungsziele

Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs-, Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Bewegungsschnelligkeit, Schnellkraftausdauer (vordere Muskulatur)

Konzentrationale Fähigkeiten: Startsignal, Positionssicherung (Ball, Füße, Kniewinkel)

<p><b>Aufbau:</b> Am Ende einer Turnmatte wird ein Kleinkasten so aufgestellt, dass ein Kind auf der Matte seine Füße unter den Kleinkasten schieben kann (vgl. Bild 1).</p>	 <p style="text-align: center;">1</p>
<p><b>Aufgabe:</b> Ein Kind liegt auf dem Rücken mit gehockten Beinen, die Füße schiebt es unter den Kasten und hält einen Gymnastikball mit gestreckten Armen auf der Matte (Bild 1). Auf Kommando richtet das Kind den Oberkörper auf, touchiert mit dem Ball den Kasten (Bild 5) und legt sich wieder auf den Rücken, <b>der Ball muss immer, auch bei der letzten Wiederholung</b> die Matten berühren (wie sit-ups).  <b>Wiederholungen: 10x</b></p>	

### Bewertung:

Beim Ablegen muss darauf geachtet werden, dass die Schulterblätter und der Ball auf dem Boden abliegen. Die Arme bleiben während der ganzen Übung gestreckt.

Der Oberkörper muss senkrecht sein, wenn der Ball den Kasten touchiert (siehe Bild 5)

Bei fehlerhafter Ausführung werden je Versuch 2 Sekunden zur erzielten Zeit dazu addiert.

### Wertungstabelle:

10 Punkte	= < 13 Sek.	5 Punkte	= 18 - 18,9 Sek.
9 Punkte	= 14 - 14,9 Sek.	4 Punkte	= 19 - 19,9 Sek.
8 Punkte	= 15 - 15,9 Sek.	3 Punkte	= 20 - 20,9 Sek.
7 Punkte	= 16 - 16,9 Sek.	2 Punkte	= 21 - 21,9 Sek.
6 Punkte	= 17 - 17,9 Sek.	1 Punkt	= > 22 Sek

**Materialbedarf:** 1 Turnmatte, 1 Kleinkasten, 1 Gymnastikball, 1 Stoppuhr

**Personalbedarf:** 1 mindestens 1 Person (Zeitnahme / Bewertung)

## Aerobic-Aufgabe 1

### Grätschwinkelstütz

**Aufbau:**

Handstandklötzchen oder Steppbrett

**Aufgabe:**

Grätschwinkelstütz auf erhöhter Stützfläche halten.



Berührt das Kind mit einem anderen Körperteil außer der Hände das Steppbrett oder berührt das Kind mit den Füßen den Boden, ist die Übung beendet.

**Wertungstabelle:**

10 Punkte	30 Sek.	5 Punkte	12 Sek.
9 Punkte	25 Sek.	4 Punkte	10 Sek.
8 Punkte	20 Sek.	3 Punkte	8 Sek.
7 Punkte	18 Sek.	2 Punkte	5 Sek.
6 Punkte	15 Sek.	1 Punkte	3 Sek.

**Materialbedarf:**

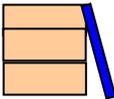
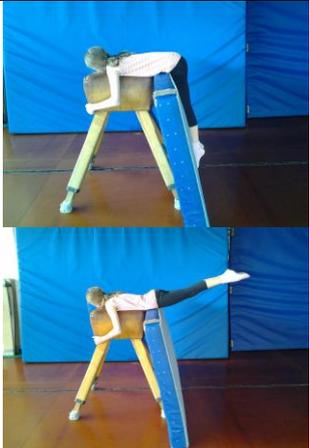
- 1 Steppbrett
- 1 Stoppuhr

**Personalbedarf:**

- 1 Zeitnehmer

## Aerobic-Aufgabe 2

### Rückenkraft

<p><b>Aufbau:</b> An einen 3-4 teiligen Kasten oder Bock eine kleine blaue Matte lehnen – je nach Körpergröße des Kindes</p>	
<p><b>Aufgabe:</b> Ein Kind liegt so auf dem Kasten/Bock, dass die Hüftbeuge am Kastenrand ist. Die Hände fassen mit gestreckten Armen den Kastenrand und die Füße mit gestreckten Beinen berührt die Matte. Gleichmäßiges Rückhochführen der Beine über die Waagrechte und wieder senken, bis die Füße die Matte berühren.  Wiederholung, so oft wie möglich Zeit: 30 Sek.</p>	

**Wertungstabelle:**

10 Punkte	30x	5 Punkte	20x
9 Punkte	28x	4 Punkte	18x
8 Punkte	26x	3 Punkte	16x
7 Punkte	24x	2 Punkte	14x
6 Punkte	22x	1 Punkte	12x

**Materialbedarf:**

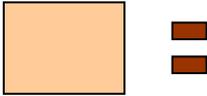
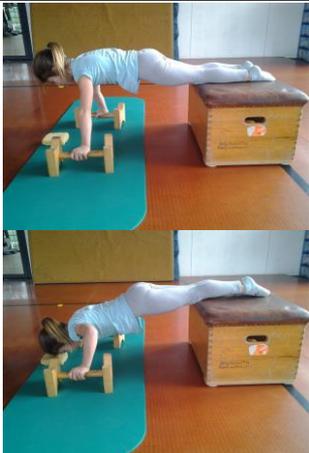
- 1 Kasten
- 1 kleine Matte
- 1 Stoppuhr

**Personalbedarf:**

- 1 Zeitnehmer

## Aerobic-Aufgabe 3

### Liegestütz

<p><b>Aufbau:</b> Vor dem Kleinkasten stehen die Handstandklötzchen in einem entsprechenden Abstand - je nach Körpergröße-</p>	
<p><b>Aufgabe:</b> Die Kinder liegen mit dem Oberschenkel oberhalb vom Knie auf dem Kleinkasten, Hände stützen mehr als schulterbreit auf den Handstandklötzchen. Tiefer Liegestütz, dabei berührt die Stirn jedes Mal den Boden/weiche Unterlage.  Zeit: 20 Sek., Wiederholungen</p>	

**Wertungstabelle:**

10 Punkte	20x	5 Punkte	15x
9 Punkte	19x	4 Punkte	14x
8 Punkte	18x	3 Punkte	13x
7 Punkte	17x	2 Punkte	12x
6 Punkte	16x	1 Punkte	11x

**Materialbedarf:**

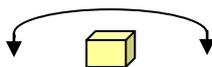
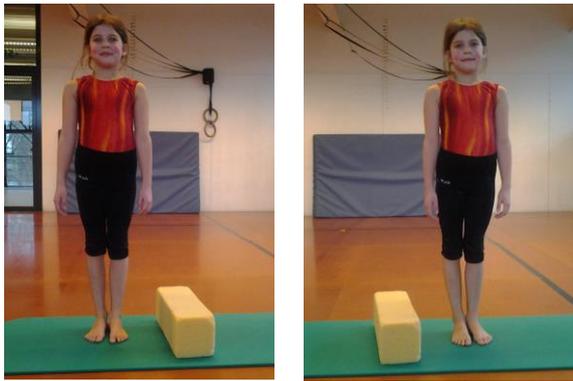
- 1 Kleinkasten
- 1 Paar Handstandklötzchen
- 1 Stoppuhr

**Personalbedarf:**

- 1 Zähler

## Aerobic-Aufgabe 4

# Sprungkoordination

<p><b>Aufbau:</b> 1 Schaumstoffwürfel, Pappkarton oder ähnliches auf den Boden legen Größe 25 x 25 x 50 cm</p>	
<p><b>Aufgabe:</b> Das Kind springt nach rechts über den Schaumstoffwürfel und wieder nach links Sprung rechts, Sprung links = 1x Berührt das Kind das Hindernis, ist die Übung beendet.</p> <p>Zeit: 30 Sek., Wiederholungen</p>	

**Wertungstabelle:**

10 Punkte	22x	5 Punkte	12x
9 Punkte	20x	4 Punkte	10x
8 Punkte	18x	3 Punkte	8x
7 Punkte	16x	2 Punkte	6x
6 Punkte	14x	1 Punkte	4x

**Materialbedarf:**

- 1 Schaumstoffwürfel oder Pappkarton oder ähnliches
- 1 Stoppuhr

**Personalbedarf:**

- 1 Zähler

# STB-Kindercup Aerobic

## 6-10 Jahre

<b>Vorname</b>	<b>Name</b>	<b>Jahrgang</b>	<b>Altersklasse</b>
			6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/>
<b>Verein:</b>			Auswertung und Siegerehrung erfolgt jahrgangsweise

Anforderungen	Leistung	Abzüge	Gesamt	Punkte
<b>Stützkraft</b>	Sekunden	Addition von sec.	Sekunden	
<b>Springen mit Armschwüngen</b>	Sekunden	Addition von sec.	Sekunden	
<b>Rumpfkraft (Vorderseite)</b>	Sekunden		Sekunden	
<b>Grätschwinkelstütz</b>	Sekunden			
<b>Rückenkraft</b>	Wiederholungen			
<b>Liegestütz</b>	Wiederholungen			
<b>Sprung-koordination</b>	Wiederholungen			
<b>Gesamtpunktzahl:</b>				