

# Herzlich Willkommen

## Webinar: NRW YoungStars

Turn-Wettbewerb für die Grundschule

Julia Böger

mit Justus aus der 1. Klasse und Lena aus der 3. Klasse



# Entstehung: Was sind die NRW YoungStars?

- ▶ Mannschaftswettbewerbe für Grundschulen in NRW
- ▶ Grundsportarten Leichtathletik und Turnen
- ▶ Gemischte Mannschaften (6 Mädchen & 6 Jungen) aus Klasse 1-4, jeweils 2 Streichwertungen
- ▶ Die Siegermannschaften der kreisfreien Städte und Kreise qualifizieren sich für das Bezirksregierungsfinale am Ende des Schuljahres
- ▶ Die lokalen Vorentscheidungen auf Stadt- und Kreisebene werden vom zuständigen Ausschuss für den Schulsport und den Berater\*innen im Schulsport organisiert.

A dark grey arrow points to the right from the left edge of the slide. Below it, several thin, curved lines in shades of blue and grey sweep across the left side of the slide.

# Disziplinen: 8 Stationen:

- Klettern
- Seilspringen
- Synchronturnen/Hockwende
- Schräghandstand an der Wand
- Balancieren
- Bocksprung
- Bodenturnen



# 1. Station: Klettern (Täue)

So hoch wie möglich klettern, max. bis 4m



# Video

<https://youtu.be/9lerxbN98Qw>



## Wertung:

- ▶ 2,50m => 1 Punkt
- ▶ 3,00m => 2 Punkte
- ▶ 3,50m => 4 Punkte
- ▶ 4,00m => 6 Punkte



**Fragen?!**

## 2. Station: Seilspringen

- Die Kinder springen im Grundsprung vorwärts (mit oder ohne Zwischensprung) oder im Galoppschritt für 30 Sekunden.





# Video

<https://youtu.be/EPGTZt8PVp4>



## Wertung:

- ▶ Die einzelnen Werte der Kinder werden zu einem Gesamtergebnis aufaddiert und bilden das Mannschaftsergebnis.
- ▶ Die Mannschaft mit den meisten Sprüngen erhält 48 Punkte.
- ▶ Die folgenden Mannschaften erhalten entsprechend der Rangfolge jeweils einen Punkt weniger.



**Fragen?!**

### 3. Station: Synchronturnen/Hockwende

- ▶ Zwei hintereinander gestellte Turnbänke, breite Seite oben
- ▶ Es turnen immer 1 Junge und 1 Mädchen zusammen.
- ▶ Das vordere Kind turnt eine Hockwende.
- ▶ Dann folgen 6 synchrone Hockwenden beider Kinder mit einer Vorwärtsbewegung.





# Video

<https://youtu.be/TmZ9LgbXxHs>

# Wertung:

- ▶ Bei synchroner und fehlerfreier Ausführung (beidbeiniger Absprung, geschlossene Beinhaltung, beidbeinige Landung) bekommt jedes Paar pro Hockwende 2 Punkte
- ▶  $6 \times 2 = 12$  Punkte
- ▶ Zusätzlich wird bei fehlerhafter Handhaltung pauschal insgesamt 1 Punkt abgezogen (egal wie oft).



**Fragen?!**



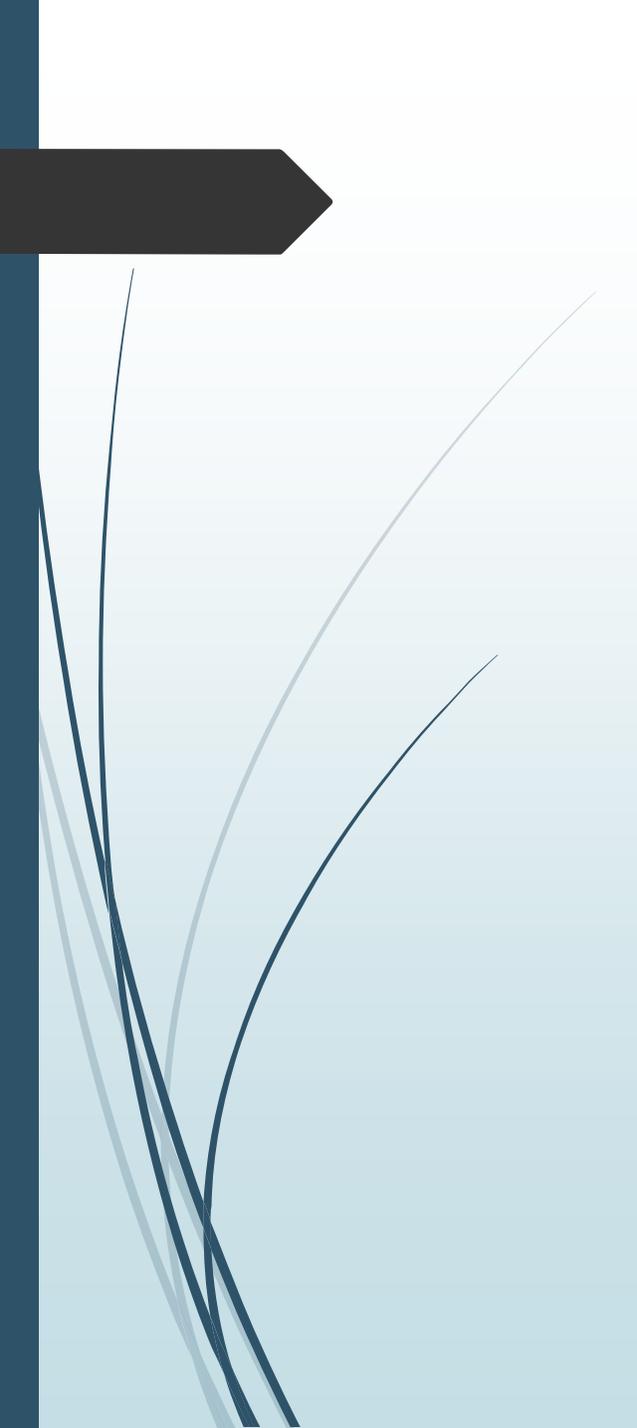
## 4. Station: Schräghandstand an der Wand

- Das Kind läuft mit den Füßen die Wand hoch, bis der Körper von den Händen bis zu den Füßen eine gespannte gerade Linie bildet.
- Diese Position regungslos halten (Stoppuhr).



# Video

[https://youtu.be/L2NCHI\\_iq3c](https://youtu.be/L2NCHI_iq3c)



## Wertung:

- ▶ 20 Sekunden => 2 Punkte
- ▶ 25 Sekunden => 4 Punkte
- ▶ 30 Sekunden => 6 Punkte



**Fragen?!**

## 5. Station: Balancieren

- Ausgangsposition: Der Aufstieg auf die Bank erfolgt auf der Seite, an der die Matte liegt
- Auf den Fußballen (Zehenspitzen) über die Bank gehen (1 Punkt)
- Am Ende der Bank Senken in den Hockstand und eine halbe Drehung im Hockstand (1 Punkt)
- Aufrichten, 2 Schritte mit Vorhochspreizen der Beine (1 Punkt)
- Strecksprung mit Wechsel der Beine (1 Punkt)
- Gehen bis zum Balkenende auf Zehenspitzen
- Strecksprung mit Anhocken der Beine von der Bank zum Stand auf der Matte (2 Punkte)





# Video

<https://youtu.be/uXKBQSNjfgc>

# Wertung:

- Es gibt maximal 6 Punkte (siehe Beschreibung)

## Abzüge:

- 1 Punkt Abzug erfolgt jeweils bei jedem Abstieg von der Bank
- 2 Punkte Abzug beim Streck sprung mit Anhocken der Beine von der Bank:
  - => 1 Punkt Abzug bei Anfersen
  - => 1 Punkt Abzug bei unsicherem Stand oder Landung in Schrittstellung



**Fragen?!**



## 6. Station: Bocksprung

Mit Anlauf und beidbeinigem Absprung vom Sprungbrett Grätsche über einen Bock quer (wahlweise 90 cm oder 1 m hoch).



# Video

<https://youtu.be/6M3n5B9zJug>



## Wertung:

- ▶ Bei gelungener Ausführung 6 Punkte
- ▶ Bei Berühren des Gerätes (z.B. mit den Beinen, Gesäß etc.): 1 Punkt Abzug
- ▶ Bei unsicherer Landung: 1 Punkt Abzug
- ▶ Bei Sturz nach der Landung: 3 Punkte Abzug
- ▶ Bei Sitzenbleiben auf dem Bock: 0 Punkte



**Fragen?!**

## 7. Station: Bodenturnen

- Aus dem Stand Rolle vorwärts (2 Punkte)
- Strecksprung mit einer halben Drehung (2 Punkte)
- Rolle rückwärts in den Stand (2 Punkte)





# Video

<https://youtu.be/2O6NfmuNqgE>

# Wertung:

- ▶ Pro ausgeführtem Element 2 Punkte
- ▶ Jeweils 1 Punkt Abzug
  - => bei schiefer Rolle vorwärts
  - => Handstütz beim Aufstehen
  - => bei Korrektur der halben Drehung (zu wenig oder zu viel gedreht)
  - => bei unsicherem Stand nach der Dehnung
  - => bei schiefer Rolle rückwärts
  - => bei Kniestand nach der Rolle rückwärts



**Fragen?!**

## 8. Station: Reckturnen

Für diese Übung gibt es zwei Ausführungsvarianten, die sich nur im ersten Element unterscheiden.

Das Kind darf probieren, ob es den Aufschwung schafft (Ausführung A). Gelingt dies, wird die Übung normal fortgesetzt.

Gelingt der Aufschwung nicht, darf das Kind die Übung noch einmal mit dem Sprung in den Stütz beginnen (Ausführung B).

### Ausführung A:

- Aufschwung aus dem Stand oder mit Schwingbein (2 Punkte)
- danach für alle langsamer Felgabzug (halbe Rolle vorwärts) mit sanftem Aufsetzen der Füße (2 Punkte)
- Rolle vorwärts auf der Matte in den Stand (2 Punkte)

### Ausführung B:

- Sprung in den Stütz (1 Punkt)
- danach für alle langsamer Felgabzug (halbe Rolle vorwärts) mit sanftem Aufsetzen der Füße (2 Punkte)
- Rolle vorwärts auf der Matte in den Stand (2 Punkte)





# Video

[https://youtu.be/gP0Gs\\_s4kPc](https://youtu.be/gP0Gs_s4kPc)

# Wertung:

- ▶ Pro ausgeführtem Element 2 Punkte (außer: Sprung in den Stütz: 1 Punkt)
- ▶ Jeweils 1 Punkt Abzug
  - => bei unkontrollierter Landung nach dem Felgabzug
  - => bei schiefer Rolle vorwärts
  - => Handstütz beim Aufstehen aus der Rolle



**Fragen?!**

A decorative graphic on the left side of the slide. It features a dark grey arrow pointing to the right, positioned at the top. Below the arrow, several thin, curved lines in shades of blue and grey sweep downwards and to the right, creating a dynamic, abstract background element.

# Gesamtwertung:

- ▶ Anhand der erzielten Punkte bei den einzelnen Übungen wird die Platzierung und damit der Gesamtsieger ermittelt.
- ▶ Erzielen mehrere Mannschaften dieselbe Punktzahl, entscheidet die Punktzahl der Reckübung (Station Nr. 8) über die Platzierung.
- ▶ Gibt es dann immer noch einen Gleichstand, entscheidet die Anzahl der Seilsprünge der Mannschaft (Station Nr. 2).

# Wertungstabelle:

Stationen	Mädchen 1	Junge 1	Mädchen 2	Junge 2	Mädchen 3	Junge 3	Mädchen 4	Junge 4	Mädchen 5	Junge 5	Mädchen 6	Junge 6	Gesamt Punkte:
Klettern													____ P. (max.48P.)
Seilspringen													____ Anzahl der Sprünge (max. 48 P.)
Synchronturnen	zusammen max. 12 Pkt. pro Paar		____ P. (max.48P.)										
Schräghandstand													____ P. (max.48P.)
Balken													____ P. (max.48P.)
Bock													____ P. (max.48P.)
Boden													____ P. (max.48P.)
Reck													____ P. (max.48P.)



# Ansprechpartnerin:

**Julia Böger**

Schulsportbeauftragte WTB / TK Gerätturnen WTB / Schulsportberaterin

[julia.boeger@wtb.de](mailto:julia.boeger@wtb.de)