

2. Gruppenturnen mit bzw. an Kleingeräten (kleine Kästen, Schwedenbänke ...) mit oder ohne Musik,
Zeit: 2-3 Minuten

Bedingungen:

Alle Teilnehmer/innen machen mit. Zur Verfügung vor Ort stehen 6 Schwedenbänke, 12 kleine Kästen und 12 Steps. Weiterer Bedarf an Großmaterialien kann frühzeitig angefragt werden und nach Rücksprache ggfs. bereit stehen. Kleingeräte sind bitte selbst mitzubringen. Die Aufführfläche ist eine 12 m x 12 m Bodenfläche mit Bodenläufern.

Bewertungskriterien:

- Harmonische Bewegungsabläufe, bei Einsatz von Musik
sollte diese die Bewegungsfolgen unterstützen bis 4 Punkte
- Gerätespezifische Übungsfolgen bis 5 Punkte
- Gruppencharakter muss klar erkennbar sein bis 4 Punkte
- Gestalterische Elemente bis 5 Punkte

Max. Gesamtpunktzahl: 18 Punkte

3. Übungskombination aus dem Fitnessbereich (Aerobic, Steps, Fitball, Therabänder...), mit Musik,
Zeit: 2-3 Minuten

Bedingungen:

Alle Teilnehmer/innen machen mit. Zur Verfügung vor Ort stehen 12 Steps. Kleingeräte sind bitte selbst mitzubringen. Die Aufführfläche ist eine 12 m x 12 m Tanzfläche.

Bewertungskriterien:

- Mind. 3 verschiedene Richtungswechsel (bei Blockaufstellung) bis 4 Punkte
- Übereinstimmung Musik und Bewegung bis 4 Punkte
- Technik (Handhabung) der eingesetzten Geräte bis 5 Punkte
- Synchronität innerhalb der Gruppe bis 5 Punkte

Max. Gesamtpunktzahl: 18 Punkte

4. Tanzgestaltung (Modern, Folklore... auch feststehende Tanzbeschreibungen können verwendet werden), Zeit: 2-3 Minuten

Bedingungen:

Alle Teilnehmer/innen machen mit. Kleingeräte sind bitte selbst mitzubringen. Die Aufführfläche ist eine 12 m x 12 m Tanzfläche.

Bewertungskriterien:

- Tanzstil passend zur Musik bis 4 Punkte
- Übereinstimmung von Musik und Bewegung bis 5 Punkte
- Harmonie innerhalb der Gruppe bis 4 Punkte
- Gestalterische Elemente bis 5 Punkte

Max. Gesamtpunktzahl: 18 Punkte

Die Musik für die Gruppengestaltungen bitte auf CD oder USB-Stick mitbringen.

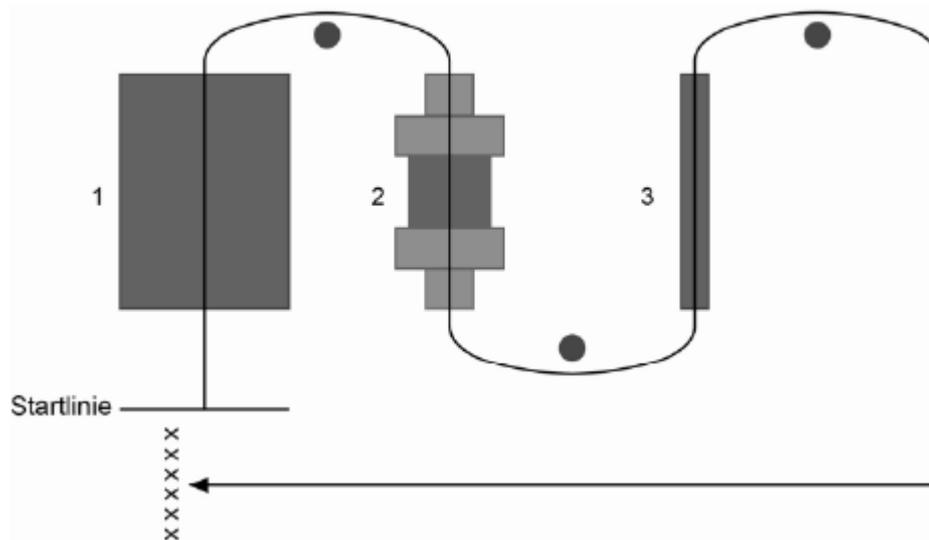
II. Aufgabenbereich „Geschicklichkeit und Koordination“

Aus diesem Aufgabenbereich dürfen max. 2 Disziplinen gewählt werden.

5. „Bleibt im Gleichgewicht“ – Sensomotorischer Parcours (ohne Zeitvorgabe)

Aufgabenbeschreibung und Bedingungen:

- Alle TN machen mit und absolvieren 1x den Parcours
- Es darf eine Sicherheitsbegleitung gestellt werden
- Jeder TN hält während der Bewältigung des Parcours ein Tablett mit einem (bruchsicheren) Gefäß in einer Hand.
- Parcoursaufbau:



Altersgruppe 40+: 1 = Weichbodenmatte auf Medizinbällen; 2 = Treppe (2 Airex-Balance-Pads, 2 Steps, 1 kleiner Kasten); 3 = umgedrehte Turnbank auf Gymnastikstäben

Altersgruppe 50+: 1 = Weichbodenmatte auf Medizinbällen; 2 = Treppe (2 Airex-Balance-Pads, 2 Steps, 1 kleiner Kasten); 3 = umgedrehte Turnbank

Altersgruppe 60+: 1 = Weichbodenmatte; 2 = Treppe (2 Airex-Balance-Pads, 2 Steps, 1 kleiner Kasten); 3 = Balancierbalken (ca. 3 m lang, 10 cm breit und 15 cm hoch)

Bewertungskriterien: Pro TN und selbständig überwundenem Hindernis je 1,5 Punkt. Es sind insgesamt 3 Hindernisse somit 4,5 Punkte pro TN möglich. Keinen Punkt gibt es, wenn das Gefäß fällt, das Hindernis verlassen werden muss oder Hilfestellung benötigt wird.

Berechnungsbeispiel:

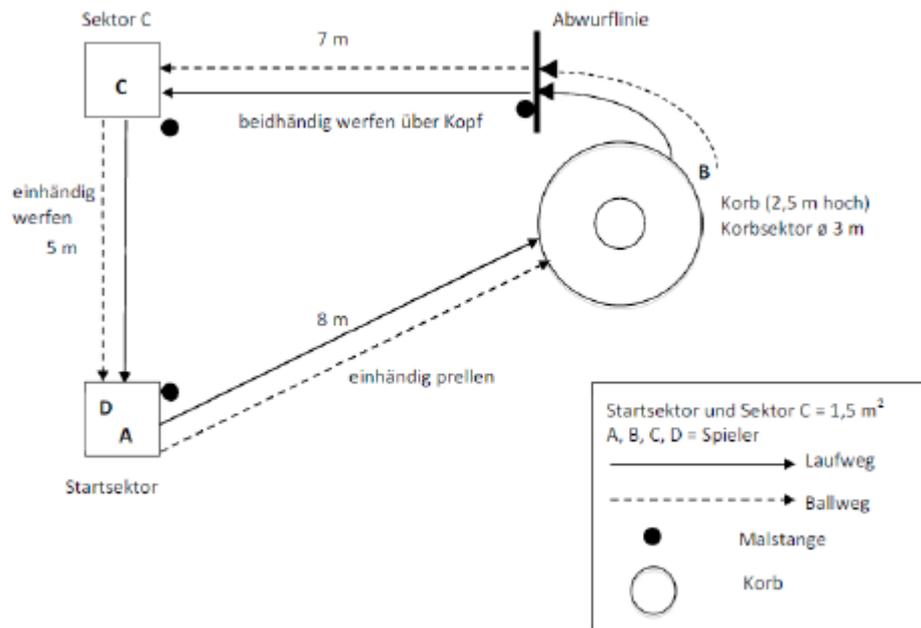
Erreichte Gesamtpunktzahl der Gruppe geteilt durch die Teilnehmerzahl mal 4. (Beispiel: 11 TN erreichen 45 Punkte. $45 \text{ geteilt durch } 11 = 4,1 \text{ mal } 4 = 16,4 \text{ Punkte}$)

Max. Gesamtpunktzahl: 18 Punkte

6. „Vielfältiges mit dem Ball“ – Pellen, Werfen, Fangen, Zielen

Aufgabenbeschreibung und Bedingungen:

- Die Aufgabe wird jeweils in Vierergruppen durchgeführt. Sind z.B. in einer Gruppe 12 TN, so werden daraus drei Vierergruppen. Bei z.B. zehn TN können zwei TN doppelt starten.
- Jede Vierergruppe hat 2 Minuten Zeit.
- Ablauf der Aufgabe in der Vierergruppe:



A prellt den Ball (Volley- oder Gymnastikball) bis zum Korbsektor und versucht **1 x** in den Korb (Korbständer ca. 2,50 m hoch) zu treffen und stellt sich hinter den Korbständer

B übernimmt den Ball, geht / läuft zur Abwurflinie, wirft den Ball beidhändig über Kopf (Einwurf) zu **C** und geht / läuft in den Sektor C

C fängt den Ball von **B**, wirft ihn mit einer Hand zu **D** und geht / läuft auf den Startsektor

D fängt den Ball von **C**, prellt einhändig den Ball zum Korbsektor, etc.

Es können so viele Durchgänge gemacht werden, wie es die 2 Minuten Zeit erlauben.

Ein Video mit dem Ablauf dieser Aufgabe steht zum Download unter „www.turnfest.de > Wettkämpfe > Gruppenwettkämpfe > Fit im Team 40 Plus“ zu Verfügung.

Bewertungskriterien: Pro richtig durchlaufener Bahn **mit Korbtreffer** gibt es 1,5 Punkte. Wurde kein Korb erzielt, der Parcours aber mit den vorgegebenen Kriterien (ein- und beidhändiger Wurf und einhändiges Pellen) durchlaufen, erhält die Vierergruppe 0,5 Punkte. Keine Punkte gibt es bei Durchgängen, die nicht den Vorgaben entsprechen.

Berechnungsbeispiel:

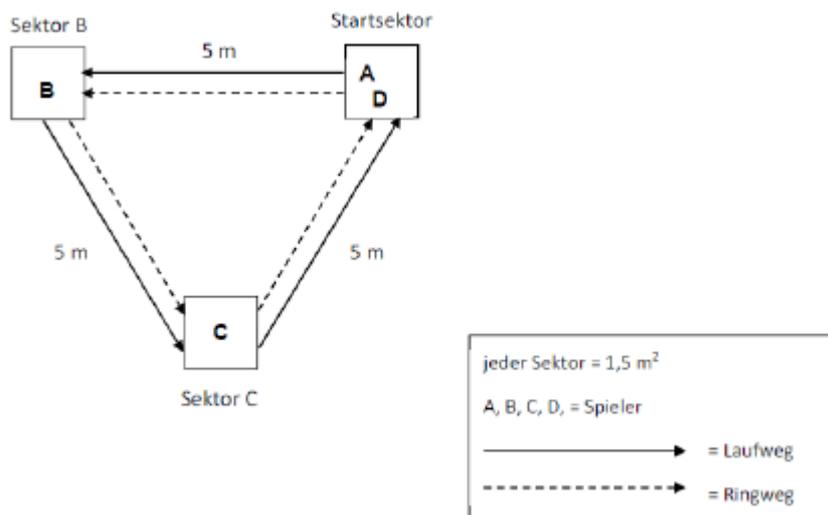
Erreichte Gesamtpunktzahl aller Vierergruppen geteilt durch die Anzahl der Vierergruppen. (Beispiel: Vierergruppe 1 erhält 13,5 Punkte, Vierergruppe 2 erhält 10 Punkte: Gesamtpunktzahl ist 23,5 geteilt durch 2 = 11,75 Punkte)

Max. Gesamtpunktzahl: 18 Punkte

7. „Geschicklichkeit ist keine Hexerei“ – Koordinationstraining

Aufgabenbeschreibung und Bedingungen:

- Die Aufgabe wird jeweils in Vierergruppen durchgeführt. Sind z.B. in einer Gruppe 12 TN, so werden daraus drei Vierergruppen. Bei z.B. zehn TN können zwei doppelt starten.
- Jede Vierergruppe hat 2 Minuten Zeit.
- Ablauf der Aufgabe in der Vierergruppe:



Jeder Teilnehmer hat einen Gymnastikstab in der Hand und steht in den angegebenen Sektoren. Ein Ringtennising ist im Spiel.

- **A** wirft den Ring zu **B** und geht / läuft in den Sektor B
- **B** versucht den Ring mit dem Stab von **A** zu fangen, wirft ihn zu **C** und geht / läuft in den Sektor C
- **C** versucht den Ring von **B** mit dem Stab zu fangen, wirft ihn zu **D** und geht / läuft in den Startsektor
- **D** versucht den Ring von **C** mit dem Stab zu fangen, wirft zu **A**, geht / läuft in den Sektor B, usw.

Es können so viele Durchgänge gemacht werden, wie es die 2 Minuten Zeit erlauben.

Ein Video mit dem Ablauf dieser Aufgabe steht zum Download unter „www.turnfest.de > Wettkämpfe > Gruppenwettkämpfe > Fit im Team 40 Plus“ zu Verfügung.

Bewertungskriterien: Für jeden im Sektor gefangenen Ring mit dem Stab erhält die Gruppe 0,5 Punkte.

Berechnungsbeispiel:

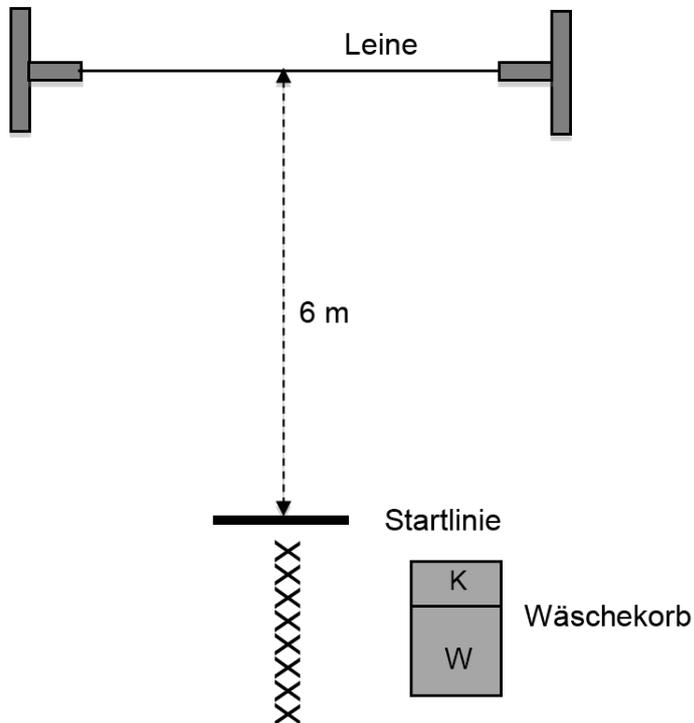
Gesamtpunktzahl der gefangenen Ringe aller Vierergruppen eines Vereins geteilt durch die Anzahl der Vierergruppen. (Beispiel: Vierergruppe 1 erhält 11,5 Punkte, Vierergruppe 2 erhält 14 Punkte, Vierergruppe 3 erhält 16,5 Punkte: Gesamtpunktzahl ist 42 geteilt durch 3 = 14 Punkte)

Max. Gesamtpunktzahl: 18 Punkte

8. „Heute ist Washtag“ – Schnelligkeit, Geschicklichkeit und Planung

Aufgabenbeschreibung und Bedingungen:

- Alle TN machen mit.
- Die Gruppe hat 2 Minuten Zeit.
- Ablauf der Aufgabe:



Kleinteile mit 1 Klammer befestigen, Hose, Hemd oder T-Shirt mit 2 Klammern befestigen.

Jeder Teilnehmer nimmt ein Wäschestück mit 1 oder 2 Klammern, läuft zur Leine, hängt es auf und läuft zur Startlinie zurück.

Erst dann darf der zweite mit einem Wäschestück und entsprechender Klammerzahl zur Leine. Sind 8 Wäschestücke auf der Leine, wird die Wäsche im gleichen Prinzip wieder abgehängt und in den leeren Korb gelegt. Es können so viele Wäschestücke auf- und abgehängt werden, wie in 2 Minuten geschafft werden.

Bewertungskriterien: Pro richtig verwendeter Klammer (auf- oder abgehängt) gibt es 0,5 Punkte. Wäschestücke, die mit zu wenigen oder zu vielen Klammern befestigt werden, ergeben keine Punkte, somit zählen die dafür verwendeten Klammern nicht.

Berechnungsbeispiel:

Erreichte Gesamtpunktzahl der Gruppe ergibt den Endstand. (Beispiel: Gesamtgruppe hat 24 Klammern richtig verwendet multipliziert mit 0,5 = 12 Punkte)

Max. Gesamtpunktzahl: 18 Punkte