

## SCHOOLINMOTION beim EnBW DTB Pokal 2019

### VIER GEWINNT – GEMEINSAM SIND WIR STARK!

Datum: 15. März 2019  
Ort: Unteres Foyer, Porsche-Arena Stuttgart  
Uhrzeit: 9.30 Uhr bis 13.00 Uhr  
Anmeldung: [schuleturnt.de/veranstaltung](http://schuleturnt.de/veranstaltung)

### Allgemeine Beschreibung und Ablauf

Ein Team von zwei bis vier Schüler/innen (männlich, weiblich oder mixed – frei wählbar) muss einen Parcours auf Zeit absolvieren. Jedes Teammitglied kann eine oder zwei Geräte turnen, allerdings nicht direkt hintereinander. Der Parcours besteht aus den Geräten Schwebebalken, Boden, Sprungkasten und Parallelbarren. Bei jedem Gerät müssen drei Elemente aus dem **SCHOOLINMOTION**-Elementekatalog gezeigt werden (Ausnahme: Sprung, hier ist nur ein Sprung gefordert). Alle Geräte können von weiblichen oder männlichen Schülern geturnt werden.

Des Weiteren gibt es bei jedem Gerät eine Bonus-Anforderung. Wer diese erfüllt, erhält eine Zeitgut-schrift von drei Sekunden. Die Bonus-Anforderung kann ein zu zeigendes Element aus dem **SCHOOLINMOTION**-Elementekatalog ersetzen. Es kann aber nur ein Bonus pro Gerät vergeben werden.

Dieser Wettkampf findet als Mannschaftsstaffel statt. Die Start- und Ziellinie sind jeweils in der Wechselzone vorgegeben. Der Gerätewechsel und das Wechseln der Schüler erfolgt über Handabklatschen der Wechselzone vor jedem Gerät. Die Wechselzone muss in jedem Fall durchlaufen werden. Werden die Schülerwechsel nicht ordentlich vollzogen, erhält die Mannschaft einen Zeitabzug von 5 Sekunden.

Werden weniger als die geforderten drei Elemente pro Gerät gezeigt, erfolgt eine Zeitstrafe in Höhe von 5 Sekunden.

Wird ein Gerät nicht beturnt – das Gerät wird nicht berührt – so erfolgt die Disqualifikation des Teams.

### SCHWEBEBALKEN

#### ELEMENTE:

- Absprung mit Stütz der Hände, Aufhocken in den beidbeinigen Hockstand
- Sprung in den Stütz, Überspreizen in den Reitsitz
- Spitzwinkelsitz mit Aufstehen über den Hockstand
- 3 Schritte im Ballenstand
- Strecksprung
- Hocksprung
- Scherhocksprung
- Abgang: Strecksprung
- Abgang: Hocksprung



**BONUS:**

- Spagatsprung vorwärts
- ½ Längsachsrotation einbeinig
- Abgang: Rondat (Radwende)

**BODEN**

**ELEMENTE:**

- Rad (Handstützüberschlag seitwärts)
- Handstandabrollen (ohne Haltezeit)
- Rolle vorwärts
- Rolle rückwärts (auch durch den Handstand erlaubt)
- Hocksprung
- Quergrätschsprung
- Scherhocksprung
- Spagatsprung vorwärts
- Strecksprung mit ½ Längsachsrotation

**BONUS:**

- Rondat (Radwende)
- Strecksprung 360° Längsachsrotation
- Handstützüberschlag vorwärts

**SPRUNGKASTEN**

**ELEMENTE:**

- Anlauf, Aufhocken, Strecksprung
- Anlauf, Aufhocken, Hocksprung
- Anlauf, Hockklettern, Strecksprung
- Anlauf, Hochklettern, Hocksprung
- Hockwende

**BONUS:**

- Sprunghocke
- Sprunggrätsche

**PARALLELBARREN**

**ELEMENTE:**

- Absprung in den Stütz zum Vorschwung
- Rückschwung mit Grätschen der Beine
- Vorschwung mit Grätschen der Beine
- Vorschwung in den Grätschsitz
- Vorschwung in den Außenquersitz und Einschwingen in den Stütz
- Abgang: Wende in den Außenquerstand



**SCHOOLINMOTION**

**STB**   
SCHWÄBISCHER  
TURNERBUND

- Abgang: Rückschwung in den Außenquerstand
- Abgang: Vorschwung in den Außenquerstand

BONUS:

- Grätschsitz, Rolle vw. in den Grätschsitz
- hoher Vor- und Rückschwung (90°)