Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 38 (1981)

Heft: 6

Rubrik: Gruppenwettkämpfe/Ausführungsvorschriften

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Gruppenwettkämpfe / Ausführungsvorschriften

Kant. Jugendturnkommission LU/OW/NW
Alex Haggenmüller,
Ebenaustrasse 5, 6048 Horw

Leichtathletik

Hochsprung

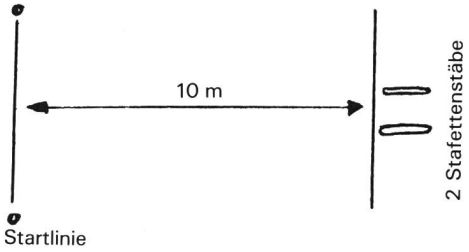
- 3 Versuche, nacheinander gesprungen.
- Ein Springer darf mit jeder Höhe beginnen und nach seinem Ermessen steigern. Der Springer muss mit *1* Fuss abspringen.
- Fehlversuche: Latte wird geworfen, Absprung auf 2 Füssen (keine andern Regeln).
- Wertung: auf 5 cm genau, 1,60 m = 10 Punkte.
- Material: 1 Hochsprunganlage.

Kugelstossen

- 3 Versuche, nacheinander gestossen.
- *Standstoss,* Abstoss ohne Anlauf hinter Langbank. Das Gewicht der Kugel ist gleichgültig, es müssen aber alle Teilnehmer mit dem selben Gewicht stossen (3 bis 5 kg je nach Alter). Sind keine Hallenkugeln vorhanden, kann hier die Medizinball-Stossübung aus dem Nationalturnen eingebaut werden.
- Fehlversuche: Übertreten, Anlaufnehmen.
- Messung: auf cm genau, 12 m = 10 Punkte.
- Material: Hallenkugeln, Langbank, Messband.

Pendellauf

- 2 Versuche, der bessere zählt.

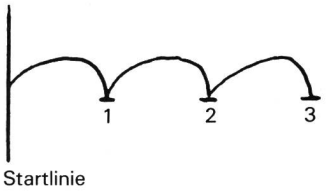


Der Läufer startet hinter der Startlinie mit Hochstart. Auf das Kommando «Auf die Plätze – – los!» läuft er zur gegenüberliegenden Linie (10 m entfernt), nimmt den ersten Gegenstand (Stafettenstab), Holzblock oder ähnliches auf, läuft zurück, *legt* ihn (nicht werfen) hinter die Linie und holt den zweiten Gegenstand. Wenn der Läufer das zweite Mal die Startlinie überquert (massgegend ist der Oberkörper), so wird die Zeit gestoppt.

- Wertung: auf 1/10 Sekunde genau. 9,5 Sekunden = 10 Punkte.
- Material: Ebene Laufanlage, Stafettenstäbe, Holzblöcke oder ähnliches, Stoppuhren.

Dreihupf

- 2 Versuche, der bessere zählt.

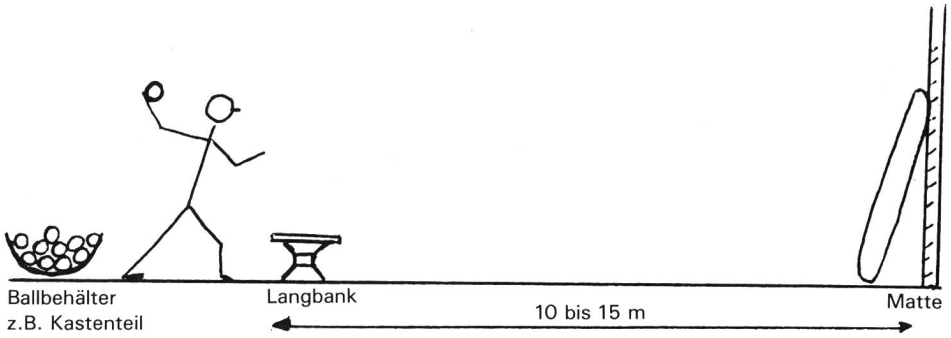


- Der Springer steht hinter der Startlinie, er führt mit *beiden* Füssen gleichzeitig 3 Sprünge vorwärts aus, *ohne Zwischenhalt.*
- Fehlversuche: Sturz, Anlauf, Absprung mit einem Bein, Zwischenhalte.
- Messung: auf cm genau, 8 m = 10 Punkte.
- Material: 1 Messband.

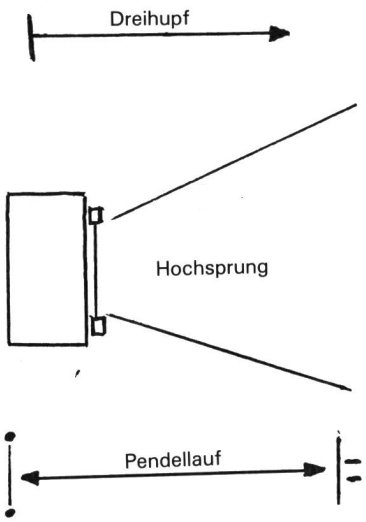
Zieldistanzwurf (Zeichnung unten)

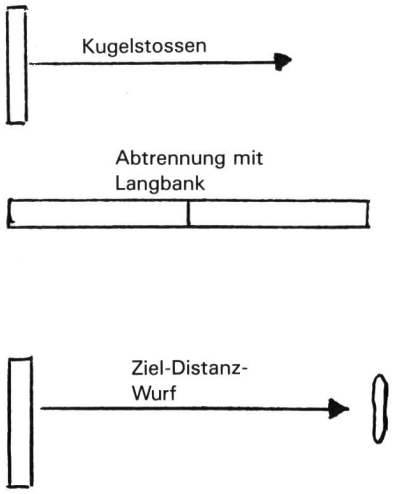
- 1 Versuch.

- Der Werfer versucht in 1 Minute soviele Bälle zu werfen wie möglich. Er darf die Langbank nicht übertreten. Kameraden bringen ihm die Bälle zurück.
- Fehlversuche: Übertreten, Matte nicht getroffen, indirekte Treffer.
- Wertung: Jeder *direkte* Mattentreffer 1 Punkt. 30 Treffer = 10 Punkte.
- Material: Kastenteil, zirka 10 bis 20 Bälle (alle gleich viel), Langbank, 1 Matte, Stoppuhr.



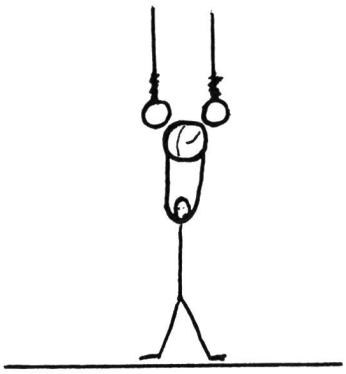
Vorschlag zur Aufstellungsorganisation in einer Turnhalle





Medizinballheben

- 1 Versuch



Ringe, Höhe eingestellt
Medizinball

- Wettkämpfer *berührt abwechslungsweise* während *1 Minute* so schnell wie möglich mit 1 Medizinball den Boden und dann die Schaukelringe. Ringe werden gemäss Zeichnung eingestellt.
- Fehlversuche: Boden oder Schaukelringe werden nicht berührt.
- Wertung: Jede Boden- und Ringberührung wird gezählt. 90 Berührungen = 10 Punkte.
- Material: Schaukelringe, Medizinbälle, Uhr.

Fitness

Seilspringen

- 1 Versuch
- 1 Minute Seilspringen, Ausführung freigestellt.
- Fehlversuche: Einfädeln.
- Wertung: Jeder Durchzug zählt. 160 Durchzüge = 10 Punkte.
- Material: 1 Uhr, Springseile

Standweitsprung

- 3 Versuche, der beste zählt.
- Absprung mit beiden Beinen hinter der Absperrlinie, ohne Anlauf. 1 Sprung.
- Fehlversuche: Übertreten, Absprung mit Anlauf, Absprung mit einem Bein.
- Messung: Auf cm genau, 2,60 m = 10 Punkte.
- Material: Messband.

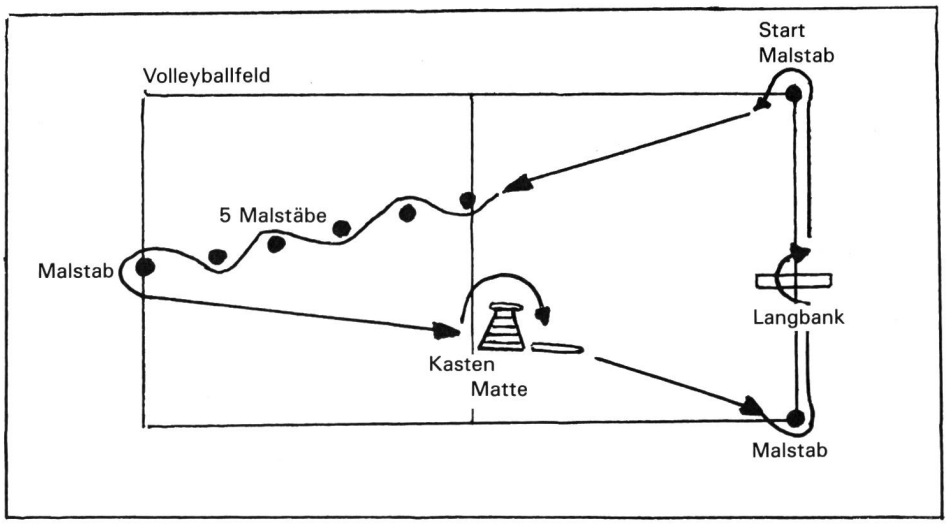
Klettern

- 2 Versuche, der bessere zählt.
- Kommando: Bereit – los, Kletterstil freigestellt. 5-m-Stange, gerade.
- Fehlversuche: Startfehler, nicht 5-m-Marke erreichen.
- Messung: auf $^1/_{10}$ Sekunde genau, 3,5 Sekunden = 10 Punkte.

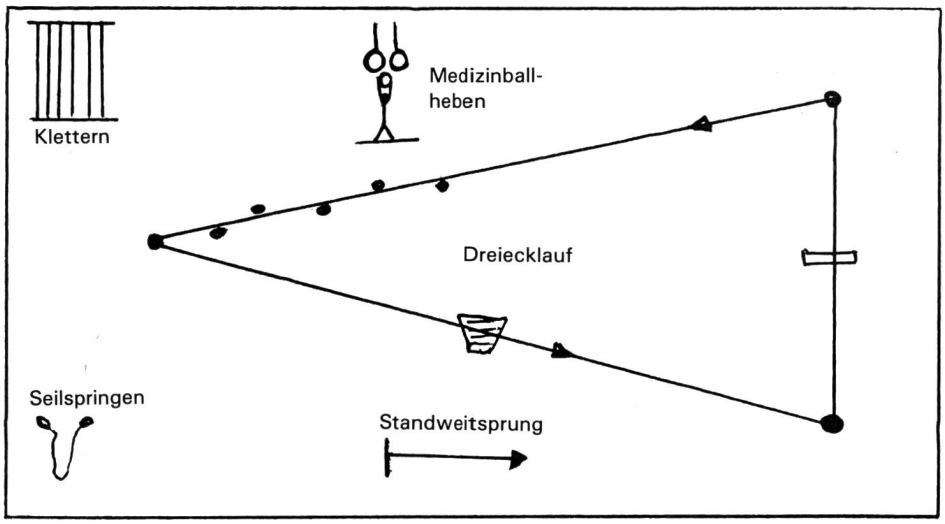
Dreiecklauf

- 1 Versuch
- Start beim Startmalstab. Slalom durch die Malstäbe, Sprung über den Kasten, unter der Langbank durch. *3 Runden.*
- Fehlversuche: Jeder Malstab, der fällt, muss selber aufgestellt werden.
- Messung: Auf die Sekunde genau, 45 Sekunden = 10 Punkte.
- Material: 8 Malstäbe, Kasten – Matte, Langbank, Uhr – Stoppuhr.

Hindernislauf im Dreieck.



Vorschlag zur Aufstellungsorganisation in einer Turnhalle



Spiele

Volleyball

- 2 Versuche, nacheinander, der bessere zählt.
- Spiel mit einem Volleyball an die Wand. Abstand zirka 2 m (kann angepasst werden), mit Langbank von der Wand markieren. Das Zuspiel kann *oben* oder durch *Manschette* ausgeführt werden.
- Fehlversuche: Ballverlust, unsaubere Spielart, Abfangen des Balles.
- Wertung: Jede Wandberührung wird gezählt, 90 Zuspiele ohne Unterbruch = 10 Punkte.
- Material: Langbank, Volleyball.

Handball

- 1 Versuch
- Während *1 Minute* sind möglichst viele *direkte* Treffer in den beiden Trefferzonen unterzubringen. Die Bälle liegen im Ballbehälter bereit, fortlaufendes Aufnehmen eines Balles und Werfen des Balles ins Tor.
- Fehlversuche: Übertreten, indirekte Treffer (Aufsetzer).
- Bewertung: Anzahl Treffer in 1 Minute, 25 = 10 Punkte.
- Material: Handbälle, Handballtor, Reckstange, Gummiseil, Langbank, Ballbehälter und Stoppuhr.

Basketball (Korbball)

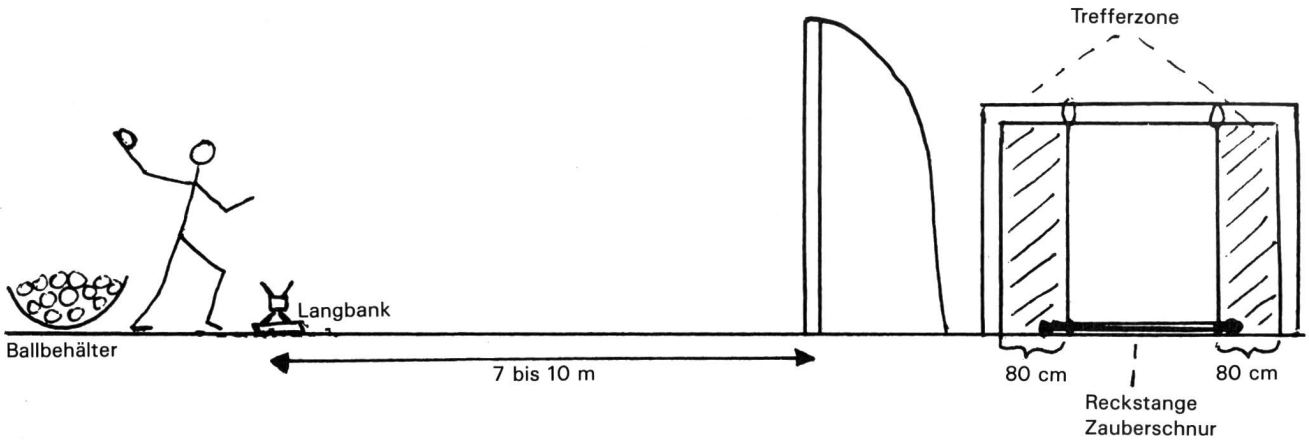
- 1 Versuch
- In *1 Minute* versucht der Spieler möglichst viele Korbtreffer zu erzielen. Technik des Einwurfs und Distanz ist freigestellt.
- Fehlversuche: nur beim Korbball: Ball darf das Basketbrett nicht berühren, Ball nicht im Korb.
- Wertung: Anzahl Korbtreffer in 1 Minute, 25 = 10 Punkte.
- Material: Bälle, Uhr.

Fussball

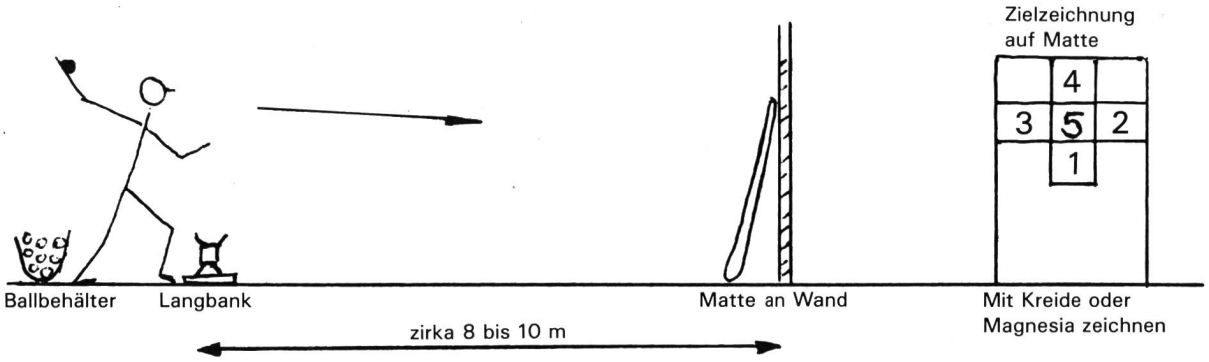
- 1 Versuch, 1 Minute *Ball jonglieren.*
- Ausgangsstellung: Ball in der Hand. Anzahl Berührungen in der Luft mit Fuss, Knie oder Kopf = Punkte. Ball darf beliebig oft den Boden berühren. Nur ein «toter» (rollender) Ball darf mit den Händen vom Boden aufgenommen und erneut jongliert werden. Ein hüpfender oder im Flug befindlicher Ball darf nicht mit den Händen berührt werden.
- Wertung: Anzahl Jonglierpunkte nach 1 Minute, 90 = 10 Punkte.
- Material: Fussball, Uhr.

Tennisball

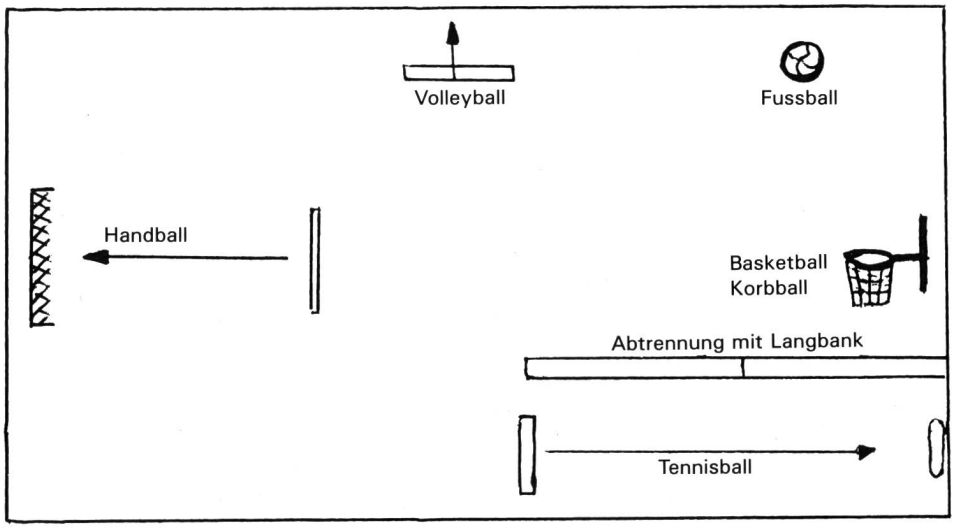
- 1 Versuch (Zeichnung nächste Seite)
- Jeder Spieler darf *20* Tennisbälle ohne Zeitbeschränkung auf die Zielmatte schliessen. Trefferpunkte werden zusammengezählt, trifft der Ball den Strich wird die bessere Zahl gewertet.
- Fehlversuche: Übertreten, kein Treffer.
- Wertung: Punkte nach 20 Würfen, 90 Punkte = 10 Punkte.
- Material: Ballbehälter, Tennisbälle, Langbank, Matte, Kreide.



Tennisball



Vorschlag zur Aufstellungsorganisation in einer Turnhalle



Nationalturnen

Hochweitsprung:

- 4 Versuche, jeder Versuch auf frei wählbarer Höhe.
- Hochsprunganlage mit Ständer, Latte, Matten, Absprungmarkierung am Boden
  Für 10- bis 13jährige 120 cm vor der Latte,
  für 14jährige 200 cm vor der Latte.
- Fehlversuche: Lattenwurf und Übertreten.

Medizinballwurf (2 kg)

- 3 Versuche, es wird auf 10 cm genau gemessen. Die Wurfart ist freigestellt.
- Abwurfraum mit zirka 3 m Anlauf.
- Material: Balken, Langbank oder Kastenteil, Messband.

Steinheben

- Gewichte:
  10- bis 11jährige (J 1) 6 kg
  12- bis 13jährige (J 2) 8 kg
  14- bis 15jährige (L 1) 10 kg
  16jährige (L 2) 15 kg

- Hebungen: Der Stein ist aus der Tiefstellung, zirka 15 cm über dem Boden, in ruhigem Bewegungsablauf mit einer Hand in die Hochhalte und wieder in die Tiefstellung zu führen.

- Anzahl: Es sind links und rechts zusammen 30 Hebungen auszuführen. Mit einer Hand darf aber höchstens 18mal gehoben werden.

Bodenturnen

- Mindestanforderungen:
  10- bis 11jährige: Knaben-Gerätetest 1 oder freigewählte Übung mit 5 Teilen.
  12- bis 13jährige: Knaben-Gerätetest 2 oder freigewählte Übungen mit 5 Teilen, davon 1 Schwierigkeitsteil.
  14- bis 15jährige: Freigewählte Übung mit 6 Teilen, davon 2 Schwierigkeitsteile.
  16 jährige Freigewählte Übung mit 8 Teilen, davon 3 Schwierigkeitsteile.
- Schwierigkeitsteile: Kopfstand, Handstand, Standwaagen, Anstirnen, Streuli, Kopfkippe, Bodenkippe, Überschlag, Flic-Flac, Salto, Rad, Hechtrolle und weitere Teile mit hoher Schwierigkeit.

Ringen

- (Griffbeherrschung)
- Anlage: Mattenplatz, evtl. Rasen.
- Durchführung: Für den Gruppenwettkampf wird die *Griffbeherrschung* bewertet. Der Partner muss ungefähr das gleiche Körpergewicht besitzen. Er darf keine Verteidigungs- oder Gegenaktion anwenden.
  Es wird je ein Griff am Boden und aus dem Stand bewertet. Jeder Griff ist zuerst langsam und anschliessend im Kampftempo zu zeigen.
  Die Griffe können frei gewählt werden.

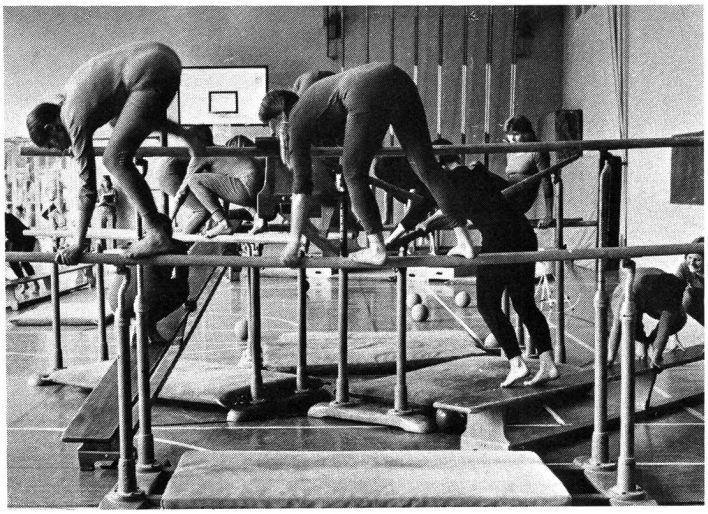
Geräteturnen

Knaben-Gerätetest 1
oder
Knaben-Gerätetest 2

- Jeweils 1 Versuch pro Gerät (Einturnen erlaubt).
- Beschrieb der Übungen siehe Knaben-Gerätetest 1 oder 2.

Bodenturnen, Minitramp, Pferdsprung, Barren, Reck.

- Wertung: Maximalnote = 10 Punkte.
  Folgende Kriterien sollten berücksichtigt werden:
  9,5–10,0 = alle Übungsteile *sehr gut* geturnt.
  9,0– 9,5 = alle Übungsteile *gut* geturnt.
  8,5– 9,0 = Übung ist genügend
  8,0– 8,5 = Übung ist ungenügend
  7,5– 8,0 = Übung ist schwach
- Material: gemäss Übungsbeschrieb.



Gruppenwettkampf

Sportart:

Name der Gruppe:

Disziplin → / *Namen* der Wettkämpfer ↓						*Total Punkte* ↓	Rang innerhalb der Gruppe
					Punktetotal der ganzen Gruppe		
					Rang		

Gruppenwettkampf

Sportart:

Name der Gruppe:

Disziplin → / *Namen* der Wettkämpfer ↓						*Total Punkte* ↓	Rang innerhalb der Gruppe
					Punktetotal der ganzen Gruppe		
					Rang		

Wertungstabelle – Gruppenwettkämpfe

	Leichtathletik					*Fitness*					*Spiele*					*National*					*Geräteturnen*					
Punkte	Hochsprung	Kugel	Pendellauf	Dreihupf	Ziel-Distanz-Wurf	Seilspringen	Medizinball-heben	Standweit	Klettern	Dreiecklauf	Volley	Handball	Basket Korbball	Fussball	Tennisball	Medizinball-stossen	Hochweit	Steinheben	Ringen	Bodenturnen	Barren	Reck	Pferdsprung	Minitramp	Bodenturnen	Punkte
10	1,60	12,00	9,5	8,00	30	160	90	2,60	3,5	45	90	25	25	90	90	16,0	1,40	30								10
9,9	1,55	11,60	9,7	7,80	29	155	87	2,55	4,0	46	87	24	24	87	87	15,5		29								9,9
9,8	1,50	11,20	9,9	7,60	28	150	84	2,50	4,5	47	84	23	23	84	84	15,0	1,35	28								9,8
9,7	1,45	10,80	10,1	7,40	27	145	81	2,45	5,0	48	81	22	22	81	81	14,5		27			Alle Übungsteile					9,7
9,6	1,40	10,40	10,3	7,20	26	140	78	2,40	5,5	49	78	21	21	78	78	14,0	1,30	26	sehr gut	sehr gut	*sehr gut*					9,6
9,5	1,35	10,00	10,5	7,00	25	135	75	2,35	6,0	50	75	20	20	75	75	13,5		25			ausgeführt					9,5
9,4	1,30	9,60	10,7	6,80	24	130	72	2,30	6,5	51	72	19	19	72	72	13,0	1,25	24								9,4
9,3	1,25	9,20	10,9	6,60	23	125	69	2,25	7,0	52	69	18	18	69	69	12,5		23								9,3
9,2	1,20	8,80	11,1	6,40	22	120	66	2,20	7,5	53	66	17	17	66	66	12,0	1,20	22								9,2
9,1	1,15	8,40	11,3	6,20	21	115	63	2,15	8,0	54	63	16	16	63	63	11,5		21			Alle Übungsteile					9,1
9,0	1,10	8,00	11,5	6,00	20	110	60	2,10	8,5	55	60	15	15	60	60	11,0	1,15	20	gut	gut	*gut*					9,0
8,9	1,05	7,60	11,7	5,70	19	105	57	2,05	9,0	56	57	14	14	57	57	10,5		19			ausgeführt					8,9
8,8	1,00	7,20	11,9	5,40	18	100	54	2,00	10,0	57	54	13	13	54	54	10,0	1,10	18								8,8
8,7	95	6,80	12,2	5,10	17	95	51	1,95	11,0	58	51	12	12	51	51	9,5		17								8,7
8,6	90	6,40	12,5	4,80	16	90	48	1,90	12,0	59	48	11	11	48	48	9,0	1,05	16			Übung ist					8,6
8,5	85	6,00	12,8	4,50	15	85	45	1,85	12,5	60	45	10	10	45	45	8,5		15	genügend	genügend	*genügend*					8,5
8,4	80	5,60	13,1	4,20	14	80	42	1,80	13,0	62	42	9	9	42	42	8,0	1,00	14								8,4
8,3	75	5,20	13,4	3,90	13	75	39	1,75	13,5	64	39	8	8	39	39	7,5	95	13								8,3
8,2	70	4,80	13,7	3,60	12	70	36	1,70	14,0	66	36	7	7	36	36	7,0	90	12								8,2
8,1	65	4,40	14,0	3,30	11	65	33	1,65	14,5	68	33	6	6	33	33	6,5	85	11	unge-nügend	unge-nügend	Übung ist					8,1
8,0	60	4,00	14,3	3,00	10	60	30	1,60	15,0	70	30	5	5	30	30	6,0	80	10			*ungenügend*					8,0
7,9	55	3,60	14,6	2,80	9	55	27	1,50	16,0	73	27	4	4	27	27	5,5	75	9								7,9
7,8	50	3,20	14,9	2,60	8	50	24	1,40	17,0	76	24	3	3	24	24	5,0	70	8								7,8
7,7	45	2,80	15,2	2,40	7	45	21	1,35	18,0	79	21	2	2	21	21	4,5	65	7								7,7
7,6	40	2,40	15,5	2,20	6	40	18	1,30	19,0	82	18	1	1	18	18	4,0	60	6			Übung ist					7,6
7,5	35	2,00	15,8	2,00	5	35	15	1,25	20,0	85	15			15	15	3,5	55	5	schwach	schwach	*schwach*					7,5
7,4	30	1,60	16,1	1,80	4	30	12	1,20	21,0	88	12			12	12	3,0	50	4								7,4
7,3	25	1,20	16,4	1,60	3	25	9	1,10	22,0	91	9			9	9	2,5	45	3								7,3
7,2	20	80	16,7	1,40	2	20	6	1,00	23,0	94	6			6	6	2,0	40	2								7,2
7,1	15	40	17,0	1,20	1	15	3	90	24,0	97	3			3	3	1,5	35	1								7,1
7,0	10		17,3	1,00	0	10	0	80	25,0	100	0			0	0	1,0	30	0								7,0