

**SKIVERBAND OBERFRANKEN**

## Einladung und Ausschreibung zum Kids-Cup am 03.11.2024 in Weissenstadt

- Veranstalter:** WSV Weissenstadt
- Veranstaltungsort:** Turnhalle der Grund- u. Teilhauptschule  
Schulstraße 33, 95163 Weissenstadt  
(Hallenschuhe erforderlich)
- Klasseneinteilung:** Kategorie 1: S06 (2017) bis S09 (2014)  
Kategorie 2: S10 (2013) bis S12 (2011)  
Kategorie 3: S13 (2010) bis U15 (2008)
- Zeitplan:** ab 11:30 Uhr: Startnummernausgabe  
12:00 Uhr-13:00 Uhr: Besichtigung der Stationen  
ab 13:00Uhr: Durchführung der Wettkämpfe
- Stationen:** Siehe Anhang (organisatorische Änderungen sind dem Veranstalter vorbehalten und werden entsprechend bekanntgegeben)
- Meldungen:** wintersportvereinweissenstadt@gmail.com  
Nur Meldeformular (Excel) benutzen!  
Nachmeldungen sind nur in Ausnahmefällen möglich.
- Meldeschluss:** **Donnerstag, 31.10.2024; 20:00 Uhr**
- Startgebühr:** **5,00 Euro** (inkl. Essens- und Getränkegutschein für jeden Teilnehmer)

**Aus organisatorischen Gründen wird um Überweisung im Vorfeld des Wettkampfes gebeten.**

Die Startgebühr der jeweiligen Vereine bzw. Athleten ist auf folgendes Konto zu überweisen:

- Kontoinhaber:** Wintersportverein Weissenstadt
- Kreditinstitut:** Raiffeisenbank Hochfranken West eG
- IBAN:** DE07 7706 9870 0003 6105 35



**SKIVERBAND OBERFRANKEN**

**Besondere Hinweise: Organisatorische Änderungen im Ablauf sind dem Veranstalter vorbehalten und werden entsprechend bekanntgegeben**

**Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an  
wintersportvereinweissenstadt@gmail.com bzw. 0176/55680917**

### **Wettkampfbestimmungen entsprechend Generalausreibung:**

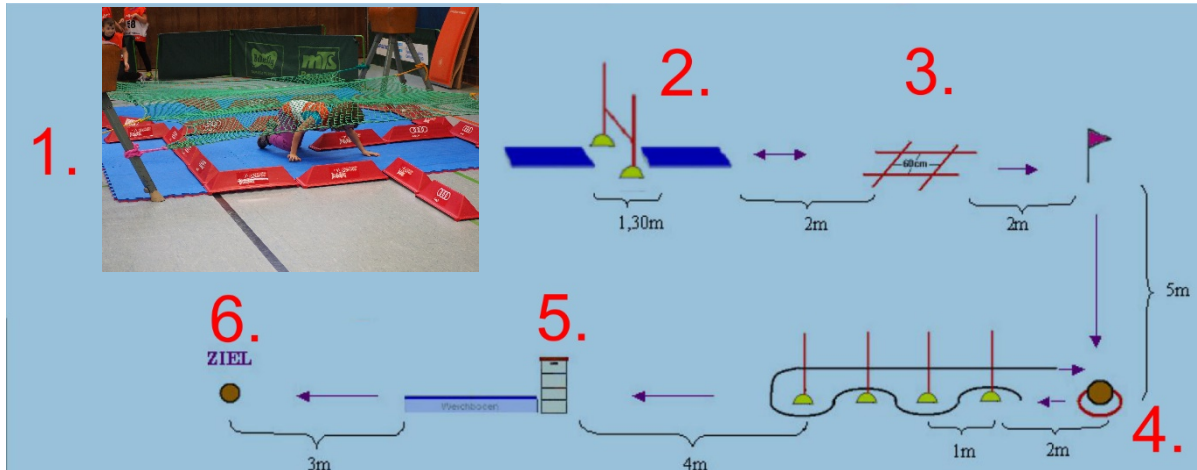
Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Mit Ihrer Anmeldung und der Teilnahme am 03.11.2024 erklären Sie sich einverstanden, auf alle Rechtsansprüche gegen den Veranstalter/Ausrichter sowie dessen Helfer oder Beauftragte und Partner (Sponsoren) zu verzichten. Dies gilt auch für Unfälle und ggf. abhanden gekommene/beschädigte Gegenstände und Bekleidung. Wir empfehlen hier ausdrücklich eine Absicherung durch eine private Unfall- und Haftpflichtversicherung.

Durch die Teilnahme an der Veranstaltung erklären Sie sich automatisch mit dem Haftungsausschluss einverstanden. Des Weiteren besteht Einverständnis zur maschinellen Speicherung der Meldedaten und deren Verwertung durch Sponsoren, dass Sie interviewt, gefilmt, fotografiert, die Aufnahmen für die Verwendung/Ausstrahlung in Funk, Fernsehen, Internet und zur Herstellung, sowie den Vertrieb von Videokassetten, DVDs und Printmedien ohne Vergütungsanspruch verwendet/veröffentlicht werden dürfen.

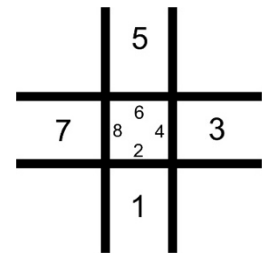
Jonas Frohmader, 1. Vorsitzender

## Anhang

### Aufgabe 1. Parcours



Zu Aufgabe 3:  
Klebequadrat



**Startposition:** Stehender Start ca. 1m vor dem Kriechlabyrinth.

Startkommando: Fertig - Los

#### 1. Kriechlabyrinth

→ schnellstmöglich auf allen Vieren durchkriechen.

#### 2. Hürde

→ Hürdenhöhe je Kategorie einstellen 25cm Kat1, 35cm Kat2, 45cm Kat3

#### 3. Klebequadrat

→ hinten - Mitte - Seite rechts - Mitte - vorne - Mitte - Seite links - Mitte

#### 4. Medizinball (2kg) (lagernd im Gymnastikreifen) durch Hürden

→ Den Medizinball mit Händen um die Hürden rollen und gerade zurück wieder im Ring deponieren

→ Slalomlauf um die Hürden ohne Ball zum nächsten Hindernis

#### 5. 4-teilliger Kasten, Weichbodenmatte

→ Kasten überqueren

#### 6. Ziel Medizinball

→ Die Zeit stoppt, wenn das Gesäß den Ball berührt.



**SKIVERBAND OBERFRANKEN**

## **Aufgabe 2. Balancieren**

Vorwärts- Rückwärtsgehen auf unterschiedlichen Standflächen

Regelwerk:

- Im Folgenden wird eine Balanceübung beschrieben, die fünf Schwierigkeitsgrade beinhaltet.
- Jede der nächsten fünf Folien beinhaltet eine Modifikation der Standfläche/ Unterstützungsfläche innerhalb Übung.
- Es wird immer zuerst vorwärts, danach rückwärts gegangen - über eine Langbank oder eine Reckstange
- Zwischen dem Vorwärts-Gang und dem Rückwärts-Gang soll eine kurze Pause gemacht werden (ca. 3 sek. stillstehen).
- Es müssen kleine Schritte gemacht werden (max. eine Fußlänge dazwischen)
- Die Fußspitze muss beim Vorwärts-Gang und beim Rückwärts-Gang immer zuerst aufsetzen.
- Die Punktevergabe erfolgt nach dem Schema: Pro geschafften Level wird ein Punkt vergeben bzw. addiert, Level 5 darf bis zu 6x absolviert werden. Maximal erreichbare Punktzahl wäre 10 Punkte. Wenn die Testperson den Hinweg schafft und auf dem Rückweg absteigen muss, kann der Punktwert 0,5 hinzuaddiert werden
- Abbruch der Übung: Unfreiwilliges Absteigen von der Langbank oder der Reckstange während des Überquerens oder plötzliches Stehenbleiben auf der Langbank oder der Reckstange.

**Level1:** Station Balancieren: Gehen über die Langbankvorwärts / rückwärts

Anordnung:

Der Testaufbau ist dem Bild zu entnehmen, die eingezeichneten Abstände sind Zwischenmarken, die auf der Bank angezeichnet oder angeklebt werden sollen. Die Bank wird in vier Teile / Sektoren geteilt, jeder Bereich entspricht einem Meter Gehstrecke.

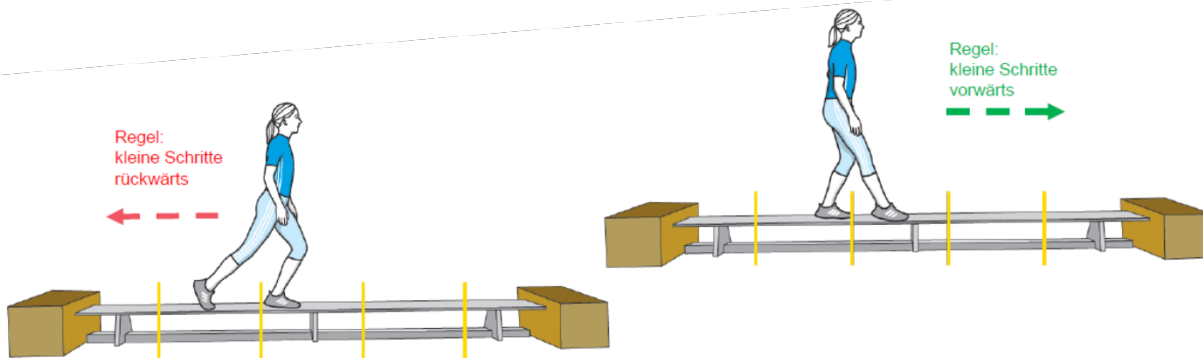
Durchführung --Level 1:

Die Testperson steht auf dem linken Turnkasten und beginnt mit dem Vorwärtsgehen bis zum vollständigen Überqueren der Langbank. Es folgt eine kurze Standphase auf dem rechten Kasten (ca. 3 sek. stillstehen), daraufhin folgt das Rückwärtsgehen bis zum vollständigen Überqueren der Bank mit dem Erreichen des linken Turnkastens → Level 1 ist nun beendet

Abbruchkriterium:

- a) Unfreiwilliges Absteigen von der Langbankwährend des Überquerens
- b) Plötzliches Stehenbleiben auf der umgedrehten Langbank, um Sicherheit zu gewinnen

Messgröße: Anzahl der durchlaufenen Sektoren ergibt einen Punktwert



## Level 2: Gehen über die umgedrehte Langbank vorwärts/ rückwärts

### Anordnung:

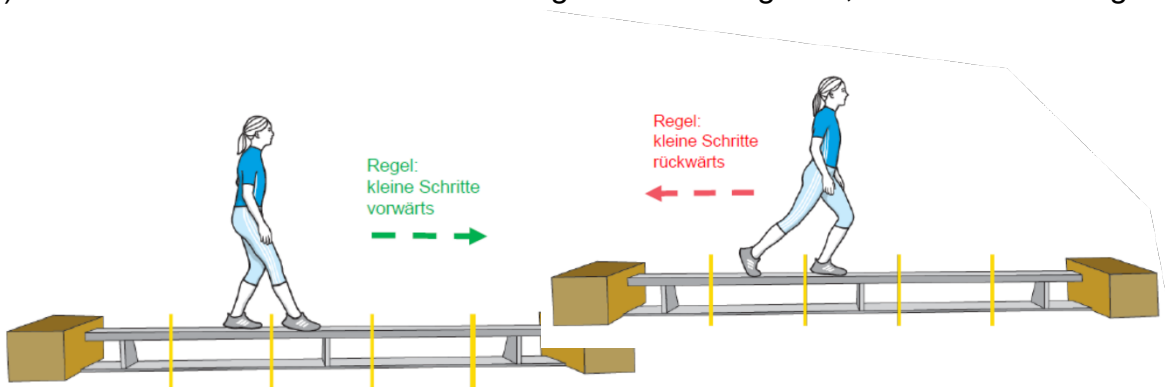
Der Testaufbau ist dem Bild zu entnehmen, die eingezeichneten Abstände sind Zwischenmarken, die auf der Bank angezeichnet oder angeklebt werden sollen. Die Bank wird in vier Teile/ Sektoren geteilt, jeder Bereich entspricht einem Meter Gehstrecke.

### Durchführung --Level 2:

Die Testperson steht auf dem linken Turnkasten und beginnt mit dem Vorwärtsgehen bis zum vollständigen Überqueren der umgedrehten Langbank. Es folgt eine kurze Standphase auf dem rechten Kasten (ca. 3 sek. stillstehen), daraufhin folgt das Rückwärtsgehen bis zum vollständigen Überqueren der Bank mit dem Erreichen des linken Turnkastens → Level 2 ist nun beendet

### Abbruchkriterium:

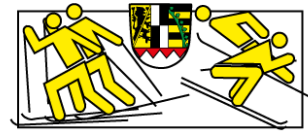
- Unfreiwilliges Absteigen von der Langbank während des Überquerens
- Plötzliches Stehenbleiben auf der umgedrehten Langbank, um Sicherheit zu gewinnen



## Level 3: Gehen über die umgedrehte kippbare Langbank vorwärts/ rückwärts

1. Vorsitzender: Jonas Frohmader, Alte Str. 26, 95195 Röslau- Tel.: 0176/55680917 - E-Mail: wintersportvereinweissenstadt@gmail.com

Girokonto: Raiffeisenbank Hochfranken West eG, IBAN: DE07 7706 9870 0003 6105 35



SKIVERBAND OBERFRANKEN

Anordnung:

Der Testaufbau ist dem Bild zu entnehmen, die eingezeichneten Abstände sind Zwischenmarken, die auf der Bank angezeichnet oder aufgeklebt werden sollen. Die Bank wird in vier Teile/ Sektoren gegliedert, jeder Bereich entspricht einem Meter Gehstrecke.

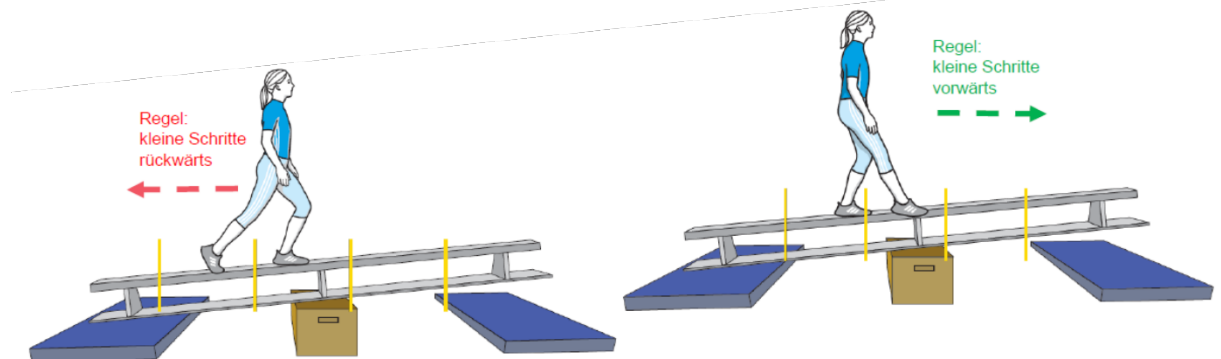
Durchführung --Level 3:

Der Sportler steht am linken Ende der Langbank und beginnt mit dem Vorwärtsgen bis zum vollständigen Überqueren der umgedrehten kippbaren Bank. Es folgt eine kurze Standphase auf der Turnmatte (ca. 3 sek. stillstehen), daraufhin folgt das Rückwärtsgen bis zum vollständigen Überqueren der Bank mit dem Erreichen der linken Turnmatte

→Level 3 ist nun beendet

Abbruchkriterium:

- Unfreiwilliges Absteigen von der Langbank während des Überquerens
- Plötzliches Stehenbleiben auf der umgedrehten Langbank, um Sicherheit zu gewinnen



#### Level 4: Gehen über die Reckstange vorwärts/ rückwärts

Anordnung:

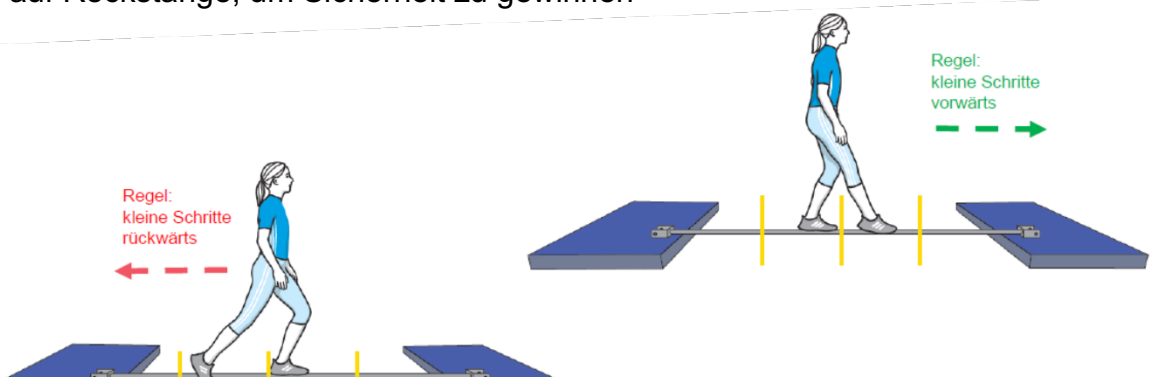
Der Testaufbau ist dem Bild zu entnehmen, die eingezeichneten Abstände sind Zwischenmarken, die an der Stange angezeichnet oder angeklebt werden sollen. Die Reckstange wird in drei Teile/Sektoren geteilt, jeder Bereich entspricht xxx cm Gehstrecke. Die Reckstange muss an beiden Enden mindestens 20cm auf einer Turnmatte aufliegen. Es ist besonders auf eine ruhige Lage ist zu achten. Wegrollen darf nicht möglich sein!!!

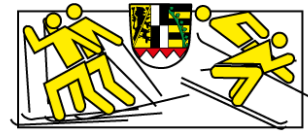
Durchführung --Level 4:

Die Testperson steht auf der linken Matte und beginnt mit dem vorwärts gehen bis zum vollständigen Überqueren der Reckstange. Es folgt eine kurze Standphase auf der rechten Matte (ca. 3 sek. stillstehen), daraufhin folgt das Rückwärtsgen bis zum vollständigen Überqueren der Reckstange mit dem Erreichen der linken Matte →Level 4 ist nun beendet

Abbruchkriterium:

- Unfreiwilliges Absteigen von der Reckstange während des Überquerens
- Stehenbleiben auf Reckstange, um Sicherheit zu gewinnen





**SKIVERBAND OBERFRANKEN**

## Level 5: Gehen über die Reckstange mit Ball in Hochhalte vorwärts/ rückwärts

Anordnung:

Der Testaufbau ist dem Bild zu entnehmen, die eingezeichneten Abstände sind Zwischenmarken, die an der Stange angezeichnet oder angeklebt werden sollen. Die Reckstange wird in drei Teile/ Sektoren geteilt, jeder Bereich entspricht xxxcm Gehstrecke. Die Reckstange muss an beiden Enden mindestens 20cm auf einer Turnmatte aufliegen. Es ist besonders auf eine ruhige Lage ist zu achten. Wegrollen darf nicht möglich sein!!!

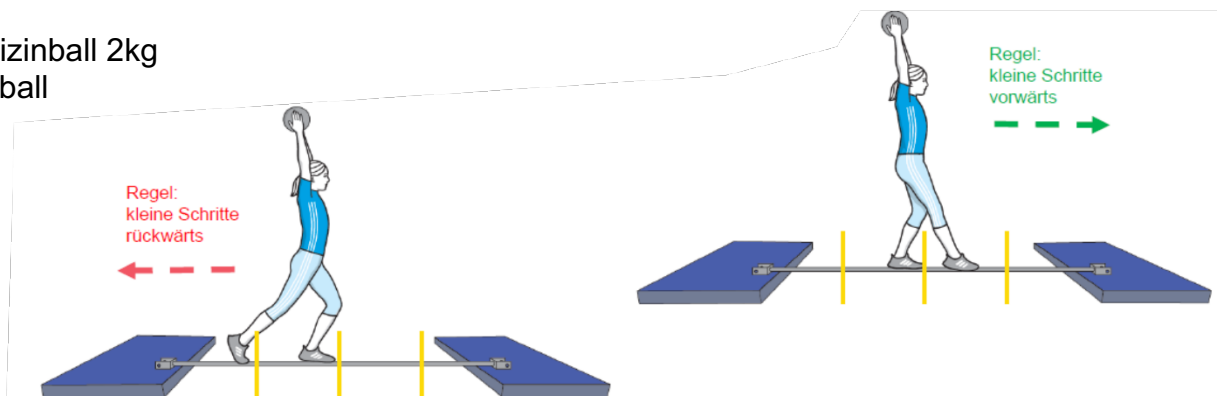
Durchführung --Level 5:

Die Testperson steht auf der linken Matte und beginnt mit dem Vorwärtsgehen bis zum vollständigen Überqueren der Reckstange. Es folgt eine kurze Standphase auf der rechten Matte (ca. 3 sek. stillstehen), daraufhin folgt das Rückwärtsgehen bis zum vollständigen Überqueren der Reckstange mit dem Erreichen der linken Matte. Das Vorwärts-, Rückwärtsgehen kann so lange durchgeführt werden, bis die Testperson das erste Mal während der Übung absteigen muss  
→Level 5 ist nun beendet

Abbruchkriterium:

- Unfreiwilliges Absteigen von der Reckstange während des Überquerens
- Stehenbleiben auf Reckstange, um Sicherheit zu gewinnen

Kat 2+3 Medizinball 2kg  
Kat 1 Basketball

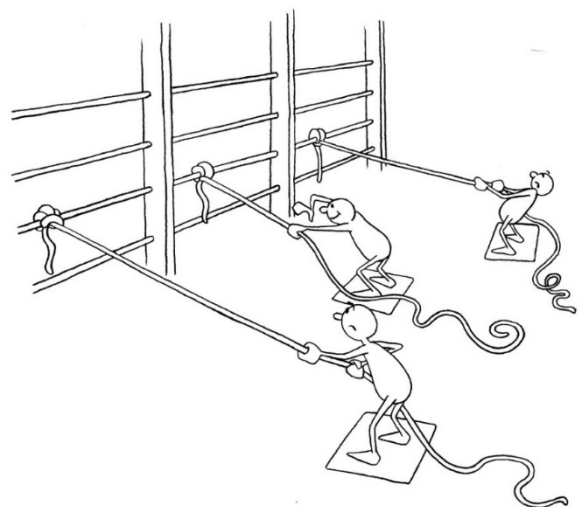


## Aufgabe 3. Fährmann

Auf einer Fliese stehend muss man sich über eine bestimmte Strecke an einem Tau entlangziehen.

Kat 1: 7,5m  
Kat 2: 15m  
Kat 3: 20m

Auf Zeit.





**SKIVERBAND OBERFRANKEN**

## **Aufgabe 4. Turnen**

### Durchführung

- U8 - U10:
- Rolle vw. in den Strecksitze, Arme in Hochhalte,
  - Ablegen des Oberkörpers nach hinten,
  - aus der Rückenlagen seitliches Rollen (360° um die Körperlängsachse nach links,)
  - aus der Rückenlagen seitliches Rollen (180° um die Körperlängsachse nach rechts in die Bauchlage)
  - Herausdrücken in den Liegestütz,
  - Anhocken der Beine,
  - Strecksprung.
- U11 - U12:
- Stand, Arme in Hochhalte,
  - Rumpfbeugen nach vorn mit Aufsetzen der ganzen Hand,
  - Rolle vw. in den Hockstand,
  - Kopfstand abrollen in den Strecksitze
  - Roller rw. in den Hockstand
  - Strecksprung mit halber Drehung,
  - Standwaage,
- U13 - U15:
- Stand, Arme in Hochhalte,
  - Rumpfbeugen nach vorn mit Aufsetzen der ganzen Hand,
  - Rolle vw. in den Hockstand,
  - Kopfstand abrollen in den Strecksitze
  - Rolle rw. in den Hockstand
  - Handstand abrollen in den Stand,
  - Handstützüberschlag seitwärts (Rad)