

VVP

Vorarlberger Vorstufenprogramm

Version vom 30. 4. 2011



Wettkampfprogramm 2011

Kunstturnen Männlich

- ❖ Das **Vorarlberger Vorstufen-Programm** ist ein Versuch, den Breitensport, das Vereinsturnen sowie den Spitzensport am Anfang der Turnkarriere der Kinder gezielt aufeinander abzustimmen. Das sollte nicht nur mehr Kinder zu den Turnveranstaltungen bringen, sondern später auch in die Vorarlberger Vereinsturnhallen. Die Idee, dass die Anfänge in den 3 Sparten ähnlich sein müssen, ist die einzige Möglichkeit für die weitere Entwicklung der Kinder, aber auch der Trainer, der Vereine und letzten Endes auch der VTS im Kunstturnbereich.
- ❖ Es ist ein modernes Programm – nicht nur was die Übungen betrifft, sondern auch die Aufbereitung: Alle Übungen sind mit Kaderathleten gefilmt worden und online verfügbar zum Download auf der VTS-Homepage (www.vts.at). So können Trainer, Turner und auch Eltern jederzeit Übungen mit dem Original vergleichen (Soll-/Ist-Vergleich) und so das Training noch effizienter gestalten.
- ❖ Das **Vorarlberger Vorstufen-Programm** ist für Knaben der Altersklasse 6 – 9* Jahre entwickelt worden (*im „Übergangsjahr“ 2011: 6 – 10 Jahre). Das hat viele Vorteile:
 - Alle turnen ein Programm, das gut vergleichbar ist.
 - Jedes Kind schafft zumindest die Grundübung.
 - Bonuselemente entwickeln und fördern die spezifischen Talente der Kinder.
 - Das Training/die Wettkämpfe werden interessanter und machen mehr Spaß.
 - Die Siegerehrung wird getrennt nach Jahrgängen durchgeführt
 - 6- und 7-jährige Turner treten im Wettkampf nur an jeweils 4 Geräten an (ohne Ringe und Barren).
- ❖ Die Regeln sind sehr einfach:
 - Jede Basisübung hat eine Ausgangsnote von 11 Punkten.
 - An jedem Gerät sind 4 Bonuselemente möglich.
 - Jedes Bonuselement hat einen Wert von 1 Punkt.
 - Für das Erreichen der höchsten Ausgangsnote (15 Punkte) müssen nicht immer alle Bonuselemente geturnt werden.
 - Die Abzüge richten sich nach den jeweils gültigen internationalen Wertungsvorschriften (Code de Pointage).
 - Jedes Pflichtelement bzw. jeder Schwung (Vorschwung + Rückschwung) hat einen Wert von 1 Punkt.
 - 3 nicht geturnte Elemente in einer Übung sind nicht erlaubt d.h. die Ausgangsnote hat dann einen Wert von 0 Punkten (Bei 1 oder 2 nicht geturnten Elementen werden 1 bzw. 2 Punkte von der Ausgangsnote abgezogen).
 - Für jedes Gerät gibt es kurze Zusatzinformationen zu den Übungen sowie den Bonusmöglichkeiten.
- ❖ Das Autorenteam:
 - Mag. Lubomír Matera, VTS-Landestrainer
 - Andreas Schedler, Internationaler Kampfrichter und VTS-Kampfrichterchef
 - Mag. Thomas Bachmann, VTS-Landesfachwart Kunstturnen männlich
 - Matthias Mohr, Vereinstrainer und VTS-Kadernachwuchstrainer
 - Burkhard Reis, MA, Chefredakteur VTS info und VTS-Homepage, Sportschullehrer



Vorarlberger Vorstufen-Programm: BODEN

Gerät: Rollmatte mit einer Länge von 10 m – 14 m

Übung:

- Aus dem Grundstand Heben der Arme zur Seithalte; Seitspreizen nach links; Senken des linken Beines mit direktem Schritt nach vorwärts; aus dieser Schrittstellung Seitspreizen nach rechts; Senken des rechten Beines mit direktem Schritt vorwärts
- Heben der Arme zur Hochhalte; aus dieser Schrittstellung mit Hochhalte kleine Rolle vorwärts zum Grätschsitz in der Hochhalte; **(Bonus 1: aus dieser Schrittstellung mit Hochhalte – Zwischenschritt ist erlaubt - Hochschwingen durch den Handstand und Abrollen zum Grätschsitz in der Hochhalte)**
- Vorwärtsbeugen in der Hochhalte; Rückwärtsbeugen zum Grätschsitz in der Hochhalte; **(Bonus 2: Seitspagat 2 sec. / Bonus 3: Heben zum Handstand und Senken zum Grätschsitz in der Hochhalte)**
- Langsames Schließen der Beine und Senken zur C+ Position **(ohne vorherige Rückenlage!)**; halbe Drehung zur C- Position; halbe Drehung zur C+ Position; aus der C+ Position Senken mit gebeugten Knien zur Kerze gestreckt 2 sec., Fixieren dieser Position mit Unterstützung der Hände an den Hüften ist erlaubt **(Bonus 4: Senken mit gestreckten Knien zur Kerze gestreckt 2 sec., die gestreckten Arme müssen am Boden bleiben)**
- Abrollen vorwärts durch den Hockstand gefolgt von direktem Strecksprung zum Stand.

Ausgangsnote: Grundübung - 11 Punkte

Grundübung mit 1 Bonuselement – 12 Punkte

Grundübung mit 2 Bonuselementen – 13 Punkte

Grundübung mit 3 Bonuselementen – 14 Punkte

Grundübung mit 4 Bonuselementen – 15 Punkte

- Die Übung soll flüssig geturnt werden; Haltepositionen sind nur dort erwünscht, wo dies ausdrücklich vorgeschrieben ist, allerdings soll die jeweils definierte Position (z.B. Grätschsitz mit Hochhalte) kurz gezeigt werden.

Notizen des Trainers:

-
-
-
-
-

Vorarlberger Vorstufen-Programm: PAUSCHENPFERD

Gerät: Kasten-Oberteil quer mit Markierung in der Mitte (z.B. Tapestreifen), Kübel mit Verankerung, bei Bonuselement 3 bzw. 4: Pilz mit Flanklinie in der Mitte

Übung:

- 3 Kreisflanken im normalen Stütz mit Beinen im Kübel

Bonus 1: direkt gefolgt von 10 Kreisflanken mit Stütz auf den Unterarmen

Bonus 2: direkt gefolgt von 5 Kreisflanken mit Stütz auf den Unterarmen – direkt gefolgt von 5 Kreisflanken im normalen Stütz;

Bonus 3: 3 Kreisflanken am Pilz ohne Kübel (3 bis 5 Flanken)

Bonus 4: 6 Kreisflanken am Pilz ohne Kübel

Ausgangsnote: Grundübung - 11 Punkte

Grundübung mit 1. Bonus – 12 Punkte

Grundübung mit 2. Bonus – 13 Punkte

Grundübung mit 2. + 3. Bonus – 14 Punkte

Grundübung mit 2. + 4. Bonus – 15 Punkte

Grundregel: Der Turner darf nur dann am Pilz turnen, wenn zuvor die Grundübung mit dem 2. Bonus geturnt wurde. Bei Bonus 1 und 2 gilt beim Wechsel vom Stütz auf die Unterarme und umgekehrt folgende Regel: Beim Übergang vom normalen Stütz auf den Stütz auf den Unterarmen erfolgt der Übergang beim 4. Vorflanken, umgekehrt erfolgt der Wechsel beim Übergang vom Stütz auf den Unterarmen zum normalen Stütz beim 8. Rückflanken.

Notizen des Trainers:

-
-
-
-
-

Vorarlberger Vorstufen-Programm: RINGE

Gerät: Ringe (Höhe 2 m – 2,3 m gemessen von der Mattenoberkante)

Übung:

- Aus dem Hang Zugstemme (Hände des Turners sind am Körper!) zum Stütz mit Trainerhilfe; 2 sec Stützposition
- langsames Senken zum Hang; Heben der gebeugten Beine mit gestreckten Armen zur Vorhalte mit gebeugten Beinen 2 sec. (Bonus 1: Heben der gestreckten Beine mit gestreckten Armen zur Vorhalte mit gestreckten Beinen 2 sec.)
- Senken der Beine zum Hang
- Klimmzug mit gestreckten Beinen; Heben der gebeugten Beine zur Kiplage (Bonus 2: Heben der gestreckten Beine zur Kiplage)
- langsames Senken mit gestreckten Beinen zum Strecksturzhang 2 sec. (Bonus 3: Heben der Beine zum Strecksturzhang und langsames Senken des gestreckten Körpers durch die Hangwaage rücklings zum Strecksturzhang 2 sec.)
- Heben mit gestreckten Beinen zur Kiplage
- langsames Senken mit gestreckten Armen und gebeugtem Körper zum Hang
- Abspringen in den ruhigen Stand (Bonus 4: aus der Kiplage Schwungholen Rückschwung, Vorschwung, Rückschwung mit Tiefsprung zur Landung)

Ausgangsnote: Grundübung - 11 Punkte

Grundübung mit 1 Bonuselement – 12 Punkte

Grundübung mit 2 Bonuselementen – 13 Punkte

Grundübung mit 3 Bonuselementen – 14 Punkte

Grundübung mit 4 Bonuselementen – 15 Punkte

- Die Übung soll flüssig geturnt werden; Haltepositionen sind nur dort erwünscht, wo dies ausdrücklich vorgeschrieben ist; allerdings soll die jeweils definierte Position (z.B. Kiplage) kurz gezeigt werden. Die Übung beginnt mit Verlassen des Bodens (d.h. Haltefehler beim Sprung an die bzw. Fassen der Ringe werden grundsätzlich abgezogen).

Notizen des Trainers:

-
-
-
-
-

Vorarlberger Vorstufen-Programm: SPRUNG

Gerät: Rollmatte 10 m – 14 m, Sprungbrett, Mattenberg Höhe: 60 cm

Übung:

- Aus dem Grundstand mit Hochhalte Spreizen vorwärts Rad seitwärts zum Seitstand mit Hochhalte
- Vierteldrehung zum Grundstand mit Hochhalte
- Rolle rückwärts mit gestreckten Armen und gebeugten Beinen zum Hockstand mit gebeugten Beinen
- Rolle rückwärts mit gestreckten Armen und gebeugten Beinen zum Hockstand mit gestreckten Knien in der Endposition gefolgt von Strecksprung mit halber Drehung
- direkter Absprung zur Sprungrolle vorwärts gefolgt von Strecksprung
- direkter Absprung zur Sprungrolle vorwärts gefolgt von Strecksprung mit halber Drehung zum Stand.

Bonus 1: Strecksprung zum Stand;

Bonus 2: Sprungrolle zum Stand;

Bonus 3: Sprung zum Handstand und Überfallen des gestreckten Körpers zur Rückenlage in Hochhalte;

Bonus 4: Salto vorwärts gehockt zum Stand

Ausgangsnote: Grundübung - 11 Punkte

Grundübung mit 1. Bonuselement – 12 Punkte

Grundübung mit 1. + 2. Bonuselement – 13 Punkte

Grundübung mit 2. + 3. Bonuselement – 14 Punkte

Grundübung mit 3. + 4. Bonuselement – 15 Punkte

Grundregel: Der Turner darf die Bonuselemente nur so turnen, wie sie nach der logischen Reihenfolge (siehe oben) aufgeführt sind. Wird eine Bonusübung komplett verturnt, so fällt der Turner auf die Grundübung (11 Punkte) zurück z.B. Turner zeigt zunächst Bonus 3 und verhaut dann völlig den Salto vorwärts (Bonus 4)

Notizen des Trainers:

-
-
-
-
-

Vorarlberger Vorstufen-Programm: BARREN

Gerät: Barren (Höhe 1,0 m – 1,3 m gemessen von der Mattenoberkante), Sprungbrett bzw. Kastendeckel sind als Aufsprunghilfe erlaubt

Übung:

- Aus dem Stand Sprung zum Stütz (**Bonus 1: Rückfallkippe zum Grätschsitz; Heben der gestreckten Beine zum Stütz**); (**Bonus 2: Stützwaage gehockt 2 sec. – Senken zum Stütz**)
- Pendelschwung vorwärts mit gestrecktem Körper; Pendelschwung rückwärts mit gestrecktem Körper
- Pendelschwung vorwärts mit gestrecktem Körper; Pendelschwung rückwärts mit gestrecktem Körper
- Vorschwing; Rückschwung
- Vorschwing zum Grätschsitz; Heben der Beine zum Spitzwinkelstütz mit gehockten Beinen 2 sec. (**Bonus 3: Heben der gestreckten Beine zum Winkelstütz mit gestreckten Beinen 2 sec.**)
- Hochheben der gestreckten Beine; Rückschwung
- Vorschwing; Rückschwung
- Vorschwing; Rückschwung mit Griffwechsel zur Landung im Seitstand neben dem Barren (**Bonus 4: Rückschwung durch den Handstand mit Griffwechsel zur Landung im Seitstand neben dem Barren**)

Ausgangsnote: Grundübung - 11 Punkte

Grundübung mit 1 Bonuselement – 12 Punkte

Grundübung mit 2 Bonuselementen – 13 Punkte

Grundübung mit 3 Bonuselementen – 14 Punkte

Grundübung mit 4 Bonuselementen – 15 Punkte

- Die Übung soll flüssig geturnt werden; Haltepositionen sind nur dort erwünscht, wo dies ausdrücklich vorgeschrieben ist. Bei Bonus-Halteteilen gilt grundsätzlich: Ist kein Halt erkennbar (< 1 sec.), werden 0,5 Punkte abgezogen und kein Bonus vergeben (analog zu den int. Wertungsvorschriften). Bei den Pendelschwüngen zählt nicht die Schwunghöhe, sondern die saubere technische Ausführung (gerade bis leicht überstreckte Körperhaltung ohne Hüftwinkel), bei den „normalen“ Schwüngen gilt: Vorschwing Hüfte auf Schulterhöhe, Rückschwung Endlage 135° ohne Abzug (siehe LK 1)

Notizen des Trainers:

-
-
-

Vorarlberger Vorstufen-Programm: RECK

Gerät: Reck (Griffhöhe ca. 10 cm – 15 cm über Kopfhöhe, der Turner muss im Hang die Knie beugen)

Übung:

- Aus dem Grundstand Senken zum Hang mit gebeugten Beinen
- Heben der gebeugten Beine mit gestreckten Armen, Durchschieben der gebeugten Beine und langsames Senken zum Hang rücklings mit gebeugten Knien (2 sec. Halten)
- Heben des gebeugten Körpers mit gebeugten Knien aus dem Hang rücklings zum Hang mit gebeugten Beinen (Bonus 1: Heben des gebeugten Körpers mit gestreckten Knien zum Spitzwinkelhang 2 sec.; Senken zum Hang mit gebeugten Knien)
- Pendelschwung vorwärts (C+) nach leichter Überstreckung; Pendelschwung rückwärts (C-)
- Pendelschwung vorwärts (C+); Pendelschwung rückwärts (C-)
- Pendelschwung vorwärts (C+) und Tiefsprung zur Landung
(Bonus 2: aus dem Grundstand: Bauchaufzug mit gestreckten Knien zum Stütz; Schwungholen – Körperendlage horizontal - zum Tiefsprung mit Landung)
(Bonus 3: aus dem Grundstand: Bauchaufzug mit gestreckten Knien zum Stütz; Schwungholen – Körperendlage horizontal; Felge rückwärts mit gestrecktem Körper und gestreckten Armen zum direkten Unterschwing; Rückschwung mit gebeugten Knien; Vorschwing mit gebeugten Knien; Rückschwung mit gebeugten Knien mit Niedersprung zum Stand)
(Bonus 4: wie Bonus 3; ... nach Rückschwung mit gebeugten Knien; Vorschwing mit gebeugten Knien und Salto rückwärts gehockt zum Stand)

Ausgangsnote: Grundübung - 11 Punkte
Grundübung mit 1. oder 2. Bonuselement – 12 Punkte
Grundübung mit 1. u. 2. bzw. Grundübung mit 3. Bonuselement - 13 Punkte
Grundübung mit 1. u. 3. bzw. 3. u. 4. Bonuselement – 14 Punkte
Grundübung mit 4 Bonuselementen – 15 Punkte

Notizen des Trainers:

-
-
-
-