10. Jenaer Paarturnen und Weihnachtsfeier für alle

Termin: **16.12.2023**

Einturnen: 09:00 Uhr und 11:00 Uhr
Wettkampf: 09:30 Uhr und 11:45 Uhr

Wettkampfmodus:

- **AK 12 bis 15** männlich und weiblich
  → Wettkampf Teil 1
  - Jeder turnt an 2 Geräten LK III (hierbei ist Boden ausgeschlossen)

  → Wettkampf Teil 2
  - Am Boden wird eine gemeinsame Team"pflicht"übung gezeigt (siehe Anhang)
  - Von 11:00 Uhr bis 11:45 kann sich das Team dazu noch abstimmen (von 11:00-11:30 irgendwo in der Halle ab 11:30 auf dem Boden)
- **ab 16** männlich und weiblich
  → Wettkampf Teil 1
  - Jeder turnt an einem eigenen und einem „artfremden" Gerät LK III

  → Wettkampf Teil 2
  - Es wird eine gemeinsame Teamübung an einem Gerät (außer Sprung) gezeigt. Dazu ist eine eigene Musik erlaubt. Außerdem müssen die Anforderungen aus dem Anhang erfüllt werden.
  - Von 11:00 Uhr bis 11:45 kann sich das Team dazu noch abstimmen.

  Achtung:
  Niemand darf ein Gerät doppelt turnen.
- Aus allen gemeldeten Turnern und Turnerinnen werden Teams ausgelost.
- Die genaue Anzahl der Teammitglieder wird erst nach der Meldung festgelegt. Es werden aber mindestens 3 Personen sein.

Meldung:

AK 12- 15:
Bitte tragt Euch bis 01.12.2023 in die aushängenden Listen für den Wettkampf ein.
Ab 16:
Bitte tragt Euch bis 15.11.2023 in die aushängenden Listen ein. Dann können wir am Freitag, den 17.11.2023 in gemütlicher Runde die Teamauslosung durchführen.

Weihnachtsfeier:

Weitere Infos zur Weihnachtsfeier für Jung (ab 12 Jahre) und Alt (bis 100 Jahre) findet Ihr in gesonderten Aushängen.

Teamübung AK 12-15

- Startpose (übereinander, untereinander oder nebeneinander alles ist erlaubt)
- Anlauf Rondat Strecksprung (Variation mit z.B. Salto und Flick Flack möglich)
- Rolle rückwärts in den Stand (Felgrolle erlaubt)
- Pose (gemeinsam ☺)
- Strecksprung mit doppeltem Beinwechsel
- Schwingen in den Handstand,
  Abrollen in den Strecksitz,
  Heben in den Liegestütz rücklings
  ½ LAD in den Liegestütz vorlings,
  Abspringen in den Grätschwinkelstand
- Aufrichten
- Anlauf Schrittsprung, Pferdchensprung
- Standwaage (oder ähnliches mit und ohne gegenseitiges festhalten)
- Anlauf Ansprungrolle (Salto vw oder Rolle in Verbindung mit Rad etc. erlaubt)
- Gemeinsamer Ausklang

(kreative Zwischenelemente sind immer erlaubt und geben Bonuspunkte ☺)

Teamübung AK 16+

Anforderungen	
Alle Teammitglieder berühren mindestens 1x gleichzeitig das Gerät	0,5
Mindestens 2 Teammitglieder turnen gleichzeitig das gleiche Element (Turnerische Elemente erfüllen diese Anforderung.)	0,5
Es müssen mindestens 2 EGAs des gewählten Gerätes erfüllt werden. Es ist ausreichend, wenn diese nur von einem Teammitglied gezeigt werden.	0,5
1 Hebefigur unter Einbindung des beturnten Gerätes.	0,5
Jedes Teammitglied muß mindestens ein Element am Gerät turnen.	0,5
Schwierigkeitswert	
Die sieben höchsten Elemente werden zum Schwierigkeitswert herangezogen.	
Bonifikation	
Alle Teammitglieder sind an der Berechnung des Schwierigkeitswertes beteiligt.	0,1
Übung findet zu Musik statt	0,3