

AKRO 4 KIDS 2018+



Grundlagen, Regeln und Richtlinien zur Abnahme des **Akro4Kids** - Abzeichens
sowie zur Durchführung und Bewertung von **Akro4Kids** - Wettkämpfen.

Ausgabe 2018+

© ÖFT



Inhalt

1. WAS IST AKRO4KIDS?.....	4
2. MISSION-STATEMENT: DER HOHE WERT DES AKRO4KIDS-PROGRAMMS....	5
3. AKRO4KIDS ALS SPORTABZEICHEN.....	6
4. AKRO4KIDS ALS WETTKAMPF.....	7
4.1 Grundlagen	7
4.1.1 Schulwettkämpfe	7
4.1.2 Vereinswettkämpfe.....	7
4.1.3 Gerätevorschläge	8
4.2 Anforderungen	9
4.2.1 Balance	10
4.2.2 Tempo	10
4.2.3 Kombi-Übung	10
4.3 Bewertung	11
4.3.1 A-Note	11
4.3.2 B-Note	13
4.3.3 Sonstiges	14
5. DAS KAMPFGERICHT UND SEINE AUFGABEN.....	15
5.1 Überprüfung der Matten.....	15
5.2 Sicherheitsvorsorge.....	15
5.3 Vergabe der A-Note	15
5.4 Vergabe der B-Note	16
5.5 Eintragung in der Wertungskarte.....	16
6. SONSTIGES	17
6.1 Text vor Bild:.....	17
6.2 Bekleidungsvorschriften.....	17
6.3 Unstimmigkeiten	17



7. ANFORDERUNGEN UND AUSLEGUNGEN FÜR DIE AUSFÜHRUNG DER ELEMENTE	18
7.4 Paare Balance	18
7.5 Paare Tempo.....	20
7.6 Trios Balance.....	21
7.7 Trios Tempo.....	23
7.8 Individual Eins.....	25
7.9 Individual Zwei.....	26
8. AKRO4KIDS – WERTUNGSKARTE	28

Im vorliegenden Dokument wird zur leichteren Lesbarkeit die männliche Form verwendet. Es sind jeweils Frauen und Männer, Mädchen und Burschen gleichermaßen angesprochen.

Impressum:

Akro4Kids ist ein Sportprogramm des Österreichischen Fachverbands für Turnen (ÖFT).
Für den Inhalt verantwortlich: Theresa Longin (Bundesfachwartin Sportakrobatik).

Inhaltliche Mitarbeit: Bernadette Eisenhuth, Sigrun Kroiss, Irene Zabinsky, Bernadette Zehetner und weitere LehrerInnen, VereinstrainerInnen und vor allem Kinder und Jugendliche, die Akro4Kids begeistert ausüben.

Redaktionelle Mitarbeit: Robert Labner.

Adresse: c/o ÖFT, 1040 Wien, Schwarzenbergplatz 10, www.oeft.at, www.akro4kids.at,
office@oeft.at, Tel. +43 1 5055179. ZVR-Zahl: 855650079.



1. Was ist Akro4Kids?

- **Akro4Kids** wird als **Sportabzeichen** und als **Wettkampfprogramm** für **Schulen** und **Vereine** angeboten.
- Mit **Akro4Kids** kannst du gemeinsam mit Freunden Neues lernen und ein echter Akrobat sein.
- Du turnst zu zweit oder zu dritt im Team mit deinen Freunden.
- Du wählst aus vielen verschiedenen akrobatischen Partnerelementen, Bodenturnelementen und/oder choreografischen Elementen in den Stufen **Bronze**, **Silber**, **Gold** und **Top-Gold** und stellst deine Lieblings-Übung zusammen.
- Du kannst coole Moves erfinden und damit zusätzlich beeindrucken.
- **Akro4Kids** ist das Programm für Schule und Verein, das Sportakrobatik einfach in Turngruppen umsetzbar macht.
- **Akro4Kids** ist der Einstieg in die Sportakrobatik im Verein.
- **Akro4Kids** ist ideal, um Sportakrobatik in der Schule auszuüben.
- Das neu überarbeitete Programm **Akro4Kids 2018+** bietet noch faszinierendere und erfolgreichere Wettkämpfe und gemeinsame Sport-Erlebnisse.



2. Mission-Statement:

Der hohe Wert des Akro4Kids-Programms

Akro4Kids ist Teambuilding:

- Das gemeinsame Erarbeiten und Üben erfordert ein hohes Maß an Kommunikation und baut Berührungängste ab.
- Das Miteinander steht in jeder Beziehung im Vordergrund, viele Erfolgserlebnisse werden erst durch den Partner ermöglicht.
- **Akro4Kids** ist für alle da – die Vielfalt an Übungen ermöglicht es jedem, mitzumachen.

Akro4Kids ist angewandte Haltungsschulung:

- Akrobatische Elemente gelingen nur mit richtiger Körperhaltung und mit Körperspannung.
- Haltungsschulung und vielfältige Bewegungserfahrungen sind integrierte Bestandteile der Sportakrobatik.

Akro4Kids ist anpassungsfähig und spektakulär:

- Leistungsmöglichkeiten des Einzelnen durch die Unterstützung des Partners, die große Vielfalt an Variationen und die gute Anpassungsfähigkeit an das individuelle Leistungsvermögen der Schüler und Sportler, prädestinieren die Sportakrobatik für den Schul- und Breitensport.
- Pyramiden und Tempoelemente sind spektakulär und kommen bei den Zuschauern gut an.



3. Akro4Kids als Sportabzeichen

Das **Akro4Kids** – Abzeichen gibt es in **Bronze**, **Silber** und **Gold**.

Jeder Teilnehmer muss gemeinsam mit seinem bzw. seinen Partner/n folgende Elemente zeigen:

- Zwei Balance-Elemente (B)
- Zwei Tempo-Elemente (T)
- Kombi-Übung bestehend aus:
 - Ein Balance-Element (B)
 - Ein Tempo-Element (T)
 - Ein Element Individual Eins (E)
 - Ein Element Individual Zwei (Z)

Als bestanden gilt eine sicher geturnte Ausführung der Grobform („man erkennt eindeutig, welches Element das ist“). Im Zweifelsfall ist vom Prüfer (Sportlehrer, Übungsleiter, etc.) für die Formation zu entscheiden.

Über die Stufe des bestandenen **Akro4Kids**-Abzeichens entscheidet das leichteste der gezeigten Elemente. Beispielsweise bedeutet 4x Silber und 1x Bronze insgesamt Bronze.

Abzeichen für die jeweiligen Kategorien sind unter office@oeft.at bzw. unter www.akro4kids.at bestellbar.



4. Akro4Kids als Wettkampf

Das **Akro4Kids**-Programm ermöglicht einfache Wettkämpfe für den Schul- und den Vereinssport. Dabei soll das Interesse sowohl von Anfängern als auch von Fortgeschrittenen geweckt werden. Dank der vier verschiedenen Schwierigkeitsstufen findet jeder eine Herausforderung. Insbesondere für Anfänger und Einsteiger bietet sich **Akro4Kids** hervorragend an. Dabei wird vor allem der persönlichen Leistung und ganz besonders dem Teamgedanken Rechnung getragen. Nicht das schwierigste Element, sondern die Stabilität sowie die Zusammenarbeit mit dem/den Partner/n ist das Ziel.

4.1 Grundlagen

4.1.1 Schulwettkämpfe

Die Einteilung erfolgt in Schwierigkeitsstufen, wobei Alter und Geschlecht der Schüler keine Bedeutung haben.

Alle Partner müssen aus der gleichen Schule kommen. Eine Formation kann aus Schülern aus verschiedenen Schulstufen zusammengesetzt sein. Ein Altersunterschied von maximal vier Jahren darf nicht überschritten werden. Doppelstarts sind nicht erlaubt.

4.1.2 Vereinswettkämpfe

Die Einteilung erfolgt in Schwierigkeitsstufen. Der Altersunterschied zwischen den Partnern eines Paares oder einer Gruppe darf sechs Jahre nicht übersteigen. Doppelstarts sind verboten.

Eine Einteilung in Altersklassen kann erfolgen und muss in der Ausschreibung bekannt gegeben werden, es zählt das Geburtsjahr. Vorgeschlagen wird folgende Einteilung:

U11: Der älteste Partner ist höchstens 10 Jahre alt.

U15: Der älteste Partner ist höchstens 14 Jahre alt.

>14: Der älteste Partner ist älter als 14.



Die teilnehmenden Vereine müssen Mitglieder des ÖFT bzw. eines seiner Landesverbände sein. Formationen bei denen alle Partner (in dieser oder einer anderen Konstellation) in der Sportakrobatik-Wettkampfklasse Jugend 3 oder höher gestartet sind, dürfen nicht bei **Akro4Kids**-Bewerben starten.

4.1.3 Gerätevorschläge

- Balance: Rollmatte oder 4 – 6 „normale“ (2x1m-)Matten
- Tempo: 2 Niedersprungmatten oder 4 – 6 Matten
- Kombi-Übung: Eine Rollmatte (Ausnahme Top Gold: Bodenfläche 8x12 m).



4.2 Anforderungen

Um einer Schwierigkeitsstufe zugeordnet zu werden, muss das Paar oder das Trio jeweils zwei verschiedene Balanceelemente, zwei verschiedene Tempoelemente und eine Kombi-Übung dieser Stufe (Bronze, Silber, Gold oder Top Gold) turnen.

Für die Kombi-Übung können auch Elemente aus anderen Stufen gewählt werden. Die maximalen Punkte und die maximal möglichen Elemente sind in der Übersicht angeführt.

Balance	Bronze	Silber	Gold		Top Gold
2 Elemente aus	B1 - B5	B6 - B10	B11 - B15	2 Elemente aus	B11 - B15
Tempo	Bronze	Silber	Gold		Top Gold
2 Elemente aus	T1 - T5	T6 - T10	T11 - T15	2 Elemente aus	T11 - T15
Kombi-Übung	Bronze	Silber	Gold		Top Gold
Pflichtanforderung:					
je 1 Element aus B, T, E, Z	1-5	6-10	11-15	je 2 Elemente aus B, T, E, Z Pflicht	11-15
Optional: Weitere Elemente können bis zu max. Anzahl aus allen Stufen ausgewählt werden.					
max. Elemente	8	9	10	max. Elemente	10
max. Punkte	8	15	22	max. Punkte	30
Individualelemente E und Z: die Partner turnen die gleichen Elemente, EINMAL darf EIN Partner ein anderes Element turnen. Jedes Element darf nur einmal geturnt werden.					

Beispiel für eine Bronze-Übung:

Balance		Tempo		Kombi-Übung	B	T	E	Z					Silber	(Top) Gold
					Pflicht				Frei wählbar (B, S, G)					
B3	B5	T1	T4		B3	T4	E1	Z4	B5	Z6	E2			
									Pflicht Top Gold					
									B	T	E	Z		



Die Elemente müssen vorab dem Kampfgericht in der Wertungskarte bekannt gegeben werden.

4.2.1 Balance

Die abgebildeten Paar- oder Trio-Elemente sind in ihrer Endposition drei Sekunden zu halten (kein langsames Umfallen). Sicherer und kontrollierte Auf- und Abbau sind Bestandteile jedes Elements.

Es sind einfache choreografische und bodenakrobatische Elemente wie Sprünge, Drehungen oder Rollen erlaubt, um zur Ausgangsposition (Beginn des nächsten Elements) zu gelangen, aber keine akrobatischen Elemente. Dasselbe gilt für Abgänge.

4.2.2 Tempo

Nach Ende des zweiten Elements muss mit der Endposition „Stand“ für 1 Sekunde das Ende der beiden Elemente gezeigt werden.

Es sind einfache choreografische und bodenakrobatische Elemente wie Sprünge, Drehungen oder Rollen erlaubt, um zur Ausgangsposition (Beginn des nächsten Elements) zu gelangen, aber keine akrobatischen Elemente.

4.2.3 Kombi-Übung

Die Kombi-Übung ist eine Mischung aus Balanceelementen, Tempoelemente und Individualelementen (Individual Eins und Individual Zwei), die in einer frei zusammengestellten Übung gemeinsam geturnt werden.

4.2.3.1 Die Top-Gold Kombi-Übung

In der Stufe Top Gold wird die Kombi-Übung mit Musik geturnt und choreografisch gestaltet. Die Musik kann frei gewählt werden. Die maximale Länge der Übung ist zwei Minuten. Es gilt die Länge der Musik.



4.3 Bewertung

Die Bewertung beginnt mit dem Betreten der Matte und endet mit dem Verlassen. Die zwei Balance- und Tempoelemente werden unmittelbar hintereinander geturnt, aber getrennt bewertet. Die Kombi-Übung wird extra geturnt. Die Wertung besteht jeweils aus der A-Note (Grundpunkte) und der B-Note (Zusatzpunkte).

4.3.1 A-Note

Die A-Note ergibt sich aus der Summe der gezeigten Elemente der jeweiligen Punktekategorie. Wenn ein Element vom Kampfgericht nicht anerkannt wird, so werden die Punkte dieses Elementes nicht in die A-Note einbezogen.

Balance, Tempo:

- a) Die Punkte werden immer unabhängig von der Ausführung vergeben.
- b) Das Element muss klar erkennbar sein. Die Beschreibung für die Mindestanforderung der Ausführung unter 7. Anforderungen und Auslegungen für die Ausführung der Elemente muss erfüllt sein.
- c) Ein Balance-Element muss in der Endposition 3 Sekunden gehalten werden (kein langsames Umfallen).
- d) Ein Tempo-Element muss die geforderte Rotation aufweisen (Abweichung unter 45° wird anerkannt).
- e) Entspricht eines der gezeigten Elemente einem dieser Punkte nicht, so darf es (einmal) wiederholt werden. Beim zweiten Versuch werden 2 Punkte von der B-Note abgezogen (sie kann also maximal 3 Punkte ergeben).

Kombi-Übung:

- a) Die Punkte werden immer unabhängig von der Ausführung vergeben.
- b) Die Elemente müssen klar erkennbar sein. Die Beschreibung für die Mindestanforderung der Ausführung unter 7. Anforderungen und Auslegungen für die Ausführung der Elemente muss erfüllt sein.



- c) Ein Balance-Element muss in seiner Endposition 3 Sekunden gehalten werden (kein langsames Umfallen).
- d) Ein Tempo-Element muss die geforderte Rotation aufweisen (Abweichung unter 45° wird anerkannt).
- e) Wird ein Element nicht anerkannt, wird es in der A-Note nicht eingerechnet, und nur in der B-Note berücksichtigt.
- f) Die Anforderungen gemäß Punkt 4.2 müssen eingehalten werden. Die Punkte für die A-Note errechnen sich aus den gewählten Elementen: für jedes Bronze-Element – 1 Punkt, Silber – 2 Punkte, Gold – 3 Punkte.
- g) Die maximale Anzahl an Punkten und Elementen (gemäß Punkt 4.2) darf nicht überschritten werden, es zählen immer die zuerst geturnten Elemente für die A-Note. Es müssen nur die Pflichtanforderungen erfüllt werden.
- h) Zusätzlich zu den maximal erlaubten Elementen geturnte Elemente werden nicht in der A-Note berücksichtigt, fließen aber in die B-Note ein (D.h. es kann ein misslungenes Element NICHT durch ein zusätzliches Element ersetzt werden).
- i) Es ist erlaubt, dass EINMAL in der Übung EIN Partner bei den Individual-elementen ein anderes Element turnt als der/die andere/n Partner. Die beiden gezeigten Elemente müssen aber in der gleichen Zeile stehen. Ein einmal gezeigtes Element darf nicht mehr wiederholt werden (z.B. ein Partner turnt Handstützüberschlag vorwärts, der andere ein Rondat. Turnen beide noch einmal Rondat oder Handstützüberschlag, wird das Element nicht mehr in die A-Note einbezogen, nur noch in der B-Note bewertet).
- j) Kreative Bewegungen, choreografische Elemente, zusätzliche ½ Drehungen, Zwischenschritte, etc. sind erlaubt; sie werden in der B-Note berücksichtigt.
- k) Individualelemente zählen nur für die A-Note wenn alle Partner ein Element turnen.



4.3.2 B-Note

Die B-Note wird von den Kampfgerichten für Sicherheit, Technik, Ausführung, Koordination und Bewegungsfluss vergeben. Stürze werden zusätzlich mit einem Abzug bewertet. Für Balance und Tempo können bis zu fünf Punkte, für jede Kombi-Übung bis zu zehn Punkte vergeben werden. Die Punkte können in 0,1 Punkte-Schritten vergeben werden. Die B-Note ergibt sich aus der Bewertung mit folgendem Schlüssel:

	Balance	Tempo	Kombi-Übung
Sicherheit	1	1	2
Technik	1	1	2
Ausführung	1	1	2
Koordination	1	1	2
Bewegungsfluss	1	1	2

Sicherheit: Kontrolliertes Turnen, dem Können angepasste Risikobereitschaft.

Technik: Korrektheit der für das Element vorgesehenen Körperhaltung. Logischer und sicherer Auf- und Abbau von Elementen.

Ausführung: Schonung des/der Partner/s durch optimalen Krafteinsatz, subjektive Leichtigkeit.

Koordination: Zwischen den Partnern sichtbar abgestimmte Performance, koordinierte Bewegung auf der Mattenfläche, Synchronität, wenn die Partner die gleichen Bewegungen ausführen.

Bewegungsfluss: Dynamische Bewegung ohne Bewegungsabbruch. Flüssig geturnte Elemente, ohne Pausen und unnötige Zwischenschritte.

Sturz:

Ein Sturz ist ein Fallen auf den Partner oder auf den Boden (beide Hände und Füße oder andere Körperteile befinden sich am Boden oder am Partner).



- Das zum Sturz führende Element wird vom Kampfgericht anerkannt: Das Element wird in der A-Note bewertet, von der B-Note werden 0,5 Punkte abgezogen.
- Das zum Sturz führende Element wird vom Kampfgericht nicht anerkannt: Dieses Element wird in der A-Note nicht bewertet, von der B-Note werden 0,5 Punkte abgezogen.

4.3.3 Sonstiges

Sichern und Helfen:

Sichern ist erlaubt, um der Formation im Bedarfsfall helfen zu können. Bei Hilfestellung (Berührung der Aktiven) ist das Element allerdings ungültig und wird mit 0 Punkten in der A-Note bewertet.

Wiederholung:

Bei den Wettkampfteilen BALANCE und TEMPO können die Elemente einmal wiederholt werden, wenn eines oder beide vom Kampfgericht für ungültig erklärt wurden (siehe Punkt 4.3.1 A-Note).

Der gesamte Wettkampfteil (beide Elemente) muss wiederholt werden und der zweite Versuch fließt in die Wertung ein. Es kann ein anderes Element aus der gleichen Punktekatgorie für den zweiten Versuch ausgewählt werden.

Bei einem zweiten Versuch (Wiederholung oder anderes Element) werden von der B-Note zwei Punkte abgezogen.

Bei der KOMBI-ÜBUNG ist ein Wiederholen von Elementen oder ganzen Übungen nicht erlaubt. Bei der Wiederholung eines Elements wird nur das zuerst gezeigte Element in die A-Note einbezogen, es werden aber beide in der B-Note berücksichtigt.

Zweifelsfälle

Im Zweifelsfall ist sowohl bei der Vergabe der A-Note, als auch bei der Vergabe der B-Note für die Formation zu entscheiden!



5. Das Kampfgericht und seine Aufgaben

Das Kampfgericht besteht aus:

- Einem Kampfrichter für A-Note
- Zwei bis drei Kampfrichtern für die B-Note (ggfls. kann ein erfahrener Kampfrichter A-Note und B-Note vergeben)

5.1 Überprüfung der Matten

Überprüfung der Matten auf ordnungsgemäße Lage u. ä., im Beanstandungsfall sind die Mängel zu beheben.

5.2 Sicherheitsvorsorge

Kontrolle, ob jemand zum Sichern bereit steht. Generell ist das Sichern erlaubt, das Helfen jedoch nicht. Jedes Berühren der/des Aktiven durch die/den Betreuer/in wird vom Kampfgericht als Hilfestellung gewertet und das Element nicht anerkannt.

Wird beim Einturnen erkannt, dass ein Element ein hohes Verletzungsrisiko (es kommt zum Sturz oder die Bewegungen sind unkontrolliert oder falsch) für das Paar oder Trio darstellt, kann der Betreuer darauf hingewiesen werden. Die Betroffenen haben das Recht auf die Wahl eines anderen Elements. Dieses muss vor dem Antreten des Paares oder Trios bekannt gegeben werden.

5.3 Vergabe der A-Note

Die Entscheidung, ob das gezeigte Element den vorgeschriebenen Anforderungen entspricht (siehe Anforderungen unter 4.3.1 A-Note) und somit die Vergabe der Punkte erfolgen kann, oder ob das Element (außer bei Kombi-Übung) zu wiederholen ist, obliegt dem Kampfgericht.



5.4 Vergabe der B-Note

Es wird der Mittelwert aus den Bewertungen der beiden Kampfrichter berechnet.

Berechnungsbeispiel:

Kampfrichter A: 3,5 Punkte

Kampfrichter B: 4,0 Punkte

Mittelwert: 3,75 Punkte

Die Differenz zwischen den Kampfrichtern darf nicht mehr als 20% der maximal möglichen Punkte für die B-Note betragen:

Tempo/Balance: Maximale Differenz 1,0 Punkte

Kombi-Übung: Maximale Differenz 2,0 Punkte

5.5 Eintragung in der Wertungskarte

In der Wertungskarte ist die A-Note zu bestätigen bzw. sind nicht anerkannte Teile zu streichen und ist die B-Note (Mittelwert) inkl. Abzüge für Stürze und Wiederholungen einzutragen.

Die Gesamtpunktezahll wird auf der Wertungskarte berechnet.



6. Sonstiges

6.1 Text vor Bild:

Im Zweifelsfall über die Auslegung ist der Text (siehe Punkt 7. Anforderungen und Auslegungen für die Ausführung der) dem Bild vorzuziehen („Text vor Bild“).

6.2 Bekleidungsvorschriften

Mädchen:

- Turntrikot oder anliegendes T-Shirt/Leibchen.
- Falls T-Shirt: kurze oder lange anliegende Hose verpflichtend, bei Turntrikot fakultativ.
- Socken, Gymnastikschuhe oder barfuß. Keine Sportschuhe!

Burschen:

- Trikot oder anliegendes T-Shirt/Leibchen.
- kurze oder lange anliegende Hose.
- Socken, Gymnastikschuhe oder barfuß. Keine Sportschuhe!

Paare, Trios:

Die Mitglieder sollen weitgehend identische Kleidung tragen, wobei geschlechterspezifisch die o.g. Regeln einzuhalten sind.

Die Nichteinhaltung dieser Bekleidungsregeln kann zur Verweigerung der Teilnahme bzw. zur Disqualifikation durch die Wettkampfleitung führen.

6.3 Unstimmigkeiten

Diskussionen zwischen Team-Verantwortlichen (ein Trainer pro Verein oder Schule) und Kampfrichtern sind während des Wettkampfes verboten. Formale Unstimmigkeiten (z.B. Anerkennung der Elemente in der A-Note) sind ggf. über die Wettkampfleitung zu regeln.



7. Anforderungen und Auslegungen für die Ausführung der Elemente

7.4 Paare Balance

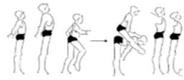
B1 	Die Beine des Oberpartners müssen im rechten Winkel zur Hüfte des Unterpartners sein.
B2 	Der Oberpartner steht zwischen den Schulterblättern und auf dem Becken des Unterpartners.
B3 	Die Schultern des Oberpartners müssen gerade über den Knien des Unterpartners sein, die Beine sind geschlossen. Die Arme des Unterpartners sind im rechten Winkel zum Boden.
B4 	Der Unterpartner sitzt im Grätschsitz und fixiert die Hüfte des Oberpartners im Kopfstand.
B5 	Der Oberpartner steht auf den Knien des Unterpartners.
B6 	Endposition mit geschlossenen Beinen.
B7 	Handfassung am Handgelenk oder Unterarm.
B8 	Unterpartner hält Oberpartner an der Hüfte.
B9 	Stützwaage auf den Knien des Unterpartners: Ausführung gehockt oder gestreckt.
B10 	Oberpartner: Sitz mit gestreckten, zumindest waagrechten Beinen auf den Füßen des Unterpartners (Blickrichtung frei wählbar).



<p>B11</p> 	<p>Handfassung beim Aufgang erlaubt, Endposition ohne Handfassung.</p>
<p>B12</p> 	<p>Der Unterpertner kann auch im Ausfallschritt stehen. ACHTUNG: kein Hohlkreuz des Unterpertners.</p>
<p>B13</p> 	<p>Einbeinige oder beidbeinige Ausführung möglich (Beinhaltung des Oberpartners frei wählbar) Unterpertner kann ein- oder zweiarmig stützen.</p>
<p>B14</p> 	<p>Rumpf Oberpartner und Arme und Schultern Unterpertner bilden eine gerade Linie. Endposition der Beine mindestens über Hüfthöhe.</p>
<p>B15</p> 	<p>Fixierung des Oberpartners an der Hüfte.</p>

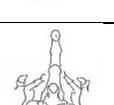
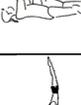
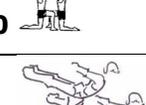


7.5 Paare Tempo

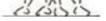
T1 	Beidbeiniger Absprung des Oberpartners.
T2 	Beidbeiniger Absprung des Oberpartners.
T3 	Beidbeiniger Absprung beider Partner, Unterpartner rollt, Oberpartner springt im Grätschsprung über den Unterpartner.
T4 	Partnerrolle 2x vorwärts.
T5 	Beidbeiniger Absprung des Oberpartners, mit Handfassung durchhocken.
T6 	Partnerwiege, Handstandposition muss erkennbar sein.
T7 	Beine müssen über die Senkrechte gehen.
T8 	Panzerrolle 2x vorwärts, 1x rückwärts.
T9 	Hüfte des Oberpartners muss über Kopfhöhe des Unterpartners sein. Coupe: Die Abbildung stellt die Handhaltung des Unterpartners dar = Coupe 
T10 	Drehung ¼ vorwärts, Hüftknick des Oberpartners erlaubt.
T11 	Strecksprung mit Drehung 180°, Ausführung Coupe siehe T9
T12 	Fliegerüberschlag, bei Landung Kniewinkel über 90°.
T13 	Salto Ausführung beliebig (gehockt, gebückt, gestreckt).
T14 	Einbeiniger Absprung über die Kniekehle des Unterpartner, mit Handfassung durchhocken.
T15 	Handfassung bis zum Stand erlaubt.



7.6 Trios Balance

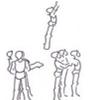
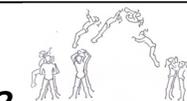
 <p>B1</p>	Fixierung beim Stand an der Hüfte.
 <p>B2</p>	Die Schultern des Oberpartners müssen gerade über den Knien der Unterpartner sein, Beine geschlossen oder gegrätscht. Die Arme der Unterpartner sind im rechten Winkel zum Boden.
 <p>B3</p>	Ohne Handfassung.
 <p>B4</p>	Vorderes Bein der Unterpartner frei wählbar, Fixierung des Oberpartners an der Hüfte.
 <p>B5</p>	Unterpartner liegt mit geschlossenen Beinen am Boden und stützt mit beiden Händen die Schulter des Mittelpartners. Mittelpartner stützt mit beiden Händen die Ferse vom Oberpartner.
 <p>B6</p>	Unterpartner stützt mit beiden Händen die Schulter des Mittelpartners. Handfassung Mittelpartner und Oberpartner erlaubt.
 <p>B7</p>	Fixierung beim Stand an der Hüfte.
 <p>B8</p>	Aufgang beliebig, vorderes Bein der Unterpartner frei wählbar, Fixierung des Oberpartners an der Hüfte.
 <p>B9</p>	Stützwaage geschlossen gestreckt oder gehockt oder gegrätscht, Beine mindestens waagrecht.
 <p>B10</p>	Aufgang frei wählbar.
 <p>B11</p>	Handfassung beim Aufgang erlaubt, Endposition ohne Handfassung.



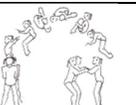
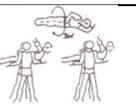
<p>B12</p> 	 <p>Aufgang frei wählbar, Handhaltung:  . Position Top kann auch mit geschlossenen Beinen geturnt werden.</p>
<p>B13</p> 	<p>Fixierung des Handstandes an der Hüfte</p>
<p>B14</p> 	<p>Oberpartner macht Standwaage auf den Schultern des Unterpartners und hält sich an den Schultern des Mittelpartners fest. Mittelpartner hat die Hände frei. Unterpartner unterstützt Mittelpartner an der Hüfte.</p>
<p>B15</p> 	<p>Unter- und Mittelpartner machen Bankstellung übereinander. Oberpartner steigt auf Knie des Unterpartners und legt die Schulter auf die Oberschenkel des Mittelpartners & zieht vom Packerl oder gestreckt in die Endposition.</p>



7.7 Trios Tempo

T1 	beidbeiniger Absprung des Oberpartners, die Unterpartner unterstützen an Hand und Oberarm.
T2 	Oberpartner springt beidbeinig ¼ vorwärts in die Bauchlage.
T3 	Der Oberpartner muss einen erkennbaren Streck sprung machen. Die Abbildung stellt die Handhaltung beim Karree dar. Die Handgelenke der Partner dürfen nicht "durchhängen". 
T4 	1/4 vorwärts: Handhaltung an Sprung- und Handgelenken des Unterpartners.
T5 	Siehe T3.
T6 	Coupe: Die Abbildung stellt die Handhaltung des Unterpartners und des Mittelpartners dar = Coupe. 
T7 	Der Oberpartner muss über die Köpfe der Unterpartner gehoben werden.
T8 	Der Oberpartner muss über die Köpfe der Unterpartner geworfen werden.
T9 	Rondat-Absprung in die Rückenlage muss ohne erkennbare Pause geturnt werden.
T10 	Siehe T3.
T11 	Der Oberpartner muss vor dem Wurf über den Köpfen der Unterpartner gehalten werden.
T12 	Salto Ausführung beliebig (gehockt, gebückt, gestreckt).



T13 	2/4 vorwärts: Landung in Bauchlage auf den Händen/Unterarmen der Unterpartner.
T14 	Salto Ausführung beliebig vorwärts oder rückwärts (gehockt, gebückt, gestreckt). Handhaltung Unterpartner siehe T3.
T15 	Der Oberpartner darf die Drehung erst einleiten, wenn er in der Luft ist und muss fertig gedreht haben, bevor er gefangen wird.



7.8 Individual Eins

Alle Halte- und Dehnungselemente müssen zwei Sekunden (2'') gehalten werden.

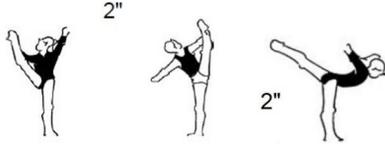
E1 (Grätsch-)Rolle vw	Ausgangsposition beliebig, beidbeiniger Fußabdruck, Aufstehen ohne Hilfe der Hände (außer Grätschrolle).
E2 Rolle rw (in den Grätschstand)	Ausgangsposition beliebig, Stütz beider Hände, Landung in der Hocke oder im Grätschstand.
E3 Vorwärtsbeuge 2''	Beine bleiben senkrecht und gestreckt, Fingerspitzen berühren den Boden. 
E4 Kopfstand 2''	Auf- und Abgang beliebig, Abweichung der Beine max. 45° von der Senkrechten, auch Yoga-Kopfstand erlaubt.
E5 Brücke 2'' oder Kerze 2''	Brücke: Kopf darf den Boden nicht berühren, Schultern sollen annähernd über den Händen sein; Kerze: max. 15° Abweichung von der Senkrechten.
E6 Sprungrolle	Deutliche Flugphase, beidbeiniger Absprung.
E7 Rad (einarmig)	Beine über die Senkrechte (max. 15° Abweichung).
E8 Rolle rw in den Liegestütz	Ausgangsposition beliebig, Stütz beider Hände, Landung im Liegestütz.
E9 Bogen vw oder rw	Kein Absprung, keine Flugphase, Hände verlassen den Boden gleichzeitig, Kopf berührt den Boden nicht. Ausführung auch mit Handstandposition möglich.
E10 Handstand 2'' (1/2 Drehung)	Kurze Fixierung in der Handstandposition (max. 15° Abweichung), Abgang beliebig. 180°: Die Drehung muss vor dem Abgang vollendet sein (max. Abweichung 45°).
E11 Rondat	Es muss eine Flugphase erkennbar sein, Beine über die Senkrechte, gleichzeitiger Handabdruck, gleichzeitige Landung auf beiden Füßen.
E12 Rolle rw durch den Handstand	Max. 15° Abweichung von der Senkrechten, Beine erst in der Handstandposition öffnen, Arme im Handstand (annähernd gestreckt).
E13 Handstütz-überschlag	Es muss eine Flugphase erkennbar sein, gleichzeitiger Handabdruck, Kniewinkel bei Landung über 90°.
E14 freies Rad	Beine über die Senkrechte (max. 15° Abweichung) ohne Hände



E15 Salto	Ausführung beliebig, Kniewinkel bei Landung über 90°, Oberkörper bei Landung über der Waagrechten.
------------------	--

7.9 Individual Zwei

Alle Halte- und Dehnungselemente müssen zwei Sekunden (2'') gehalten werden.

Z1 Pferdchenhüpfer oder Schrittsprung	Deutlicher Absprung, deutlicher Wechsel der Beine.
Z2 Hock- o. Grätschsprung	Deutlicher Absprung, eindeutige Körperposition/Ausführung; beim Hocksprung Knie vorne anhocken (nicht Anfersen).
Z3 Strecksprung	Deutlicher Absprung, eindeutige Körperposition/Ausführung.
Z4 Kniestandwaage 2''	Spielbein gestreckt und über der Waagrechten.
Z5 Einbeinstand 2''	Spielbein mind. 30°, Oberkörper (annähernd) senkrecht.
Z6 Schersprung oder Spagat 2''	Deutlicher Absprung, Beine gestreckt, deutlicher Wechsel der Beine. Spagat: beliebig, ein Oberschenkel muss am Boden sein.
Z7 Pferdchenhüpfer mit 1/2 Drehung	Siehe Z1, Drehung muss vor der Landung vollendet sein (45° Regel).
Z8 Strecksprung mit 1/2 Drehung	Siehe Z3, Drehung muss vor der Landung vollendet sein, nicht überdrehen (45° Regel).
Z9 Standwaage 2'' (beliebig)	Ausführung beliebig, Oberkörper und Spielbein müssen zumindest waagrecht sein, Spielbein gestreckt, außer bei Ringstandwaage. z.B.: 
Z10 Brücke einbeinig 2'' (Spielbein senkrecht) od. Hockhandstand	Brücke: Kopf darf den Boden nicht berühren, Spielbein ist senkrecht und gestreckt, die Schultern sind über den Händen.  Hockhandstand:
Z11 Pferdchenhüpfer	Siehe Z7.



<p>Z12 Krokodil 2" oder Spagatsprung</p>	 <p>Krokodil: Spagatsprung: Spreizwinkel der Beine über 120°.</p>
<p>Z13 Baumstamm (Handstand in Liegestütz rückl)</p>	<p>Landung muss mit Füßen zuerst erfolgen, Endposition im Langsitz oder mit abgehobenem Becken.</p> 
<p>Z14 Stützwaage 2" od. Grätschwinkel- sprung</p>	<p>Stützwaage: nur die Hände sind am Boden, Ausführung beliebig, Beine frei gehalten. Grätschwinkelsprung: Beine (annähernd) waagrecht.</p>
<p>Z15 einbeinige 1/1 Drehung oder Strecksprung mit 1/1 Drehung</p>	<p>Drehung vorwärts oder rückwärts möglich, Beinhaltung beliebig, Drehung muss vor Bodenberührung des Spielbeins vollendet sein. Strecksprung: siehe Z8</p>



8. Akro4Kids – Wertungskarte



Name 1: _____
 Name 2: _____
 Name 3: _____

Schule / Verein: _____ Teamleiter: _____ Schwierigkeitsstufe: _____

Elementnr.	Balance	Tempo	Kombi-Übung	B	T	E	Z	Frei wählbar (B, S, G)			(Top) Gold
								B	T	Z	
Eintrag von Betreuer/in											
Pflicht Top Gold											
B T E Z											

Grundpunkte											
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Grundpunkte anerkannt											
------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Summe											
-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Sicherheit	1 Pkt (kontrolliert, dem Können angepasste Risikobereitschaft)										2 Pkt
Technik	1 Pkt (Korrektheit der für das Element vorgesehenen Körperhaltung, Logischer und sicherer Auf- und Abbau von Elementen)										2 Pkt
Ausführung	1 Pkt (Schonung des/der Partner/s durch optimalen Kräfteinsatz, subjektive Leichtigkeit)										2 Pkt
Koordination	1 Pkt (mit dem Partner abgestimmt, Koordination auf der Matte, synchron)										2 Pkt
Bewegungsfluss	1 Pkt (Flussig geturnt)										2 Pkt
	Abzug für Wiederholen (2 Punkte)										
	Abzug für Sturz (0,5 Punkte je Sturz)										
Zusatzpunkte	5 Pkt										10 Pkt

Gesamtpunkte											
---------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Summe											
--------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Schwarzenbergplatz 10 ■ 1040 Wien ■ Tel: 01/505 51 79 ■ office@oeft.at ■ akro4kids.at