Schweizerischer Turnverband
Fédération suisse de gymnastique
Federazione svizzera di ginnastica

STV

Fit & Fun



winterthur

Herausgeber: Schweizerischer Turnverband
Bahnhofstrasse 38
5001 Aarau
062/837 82 00

Verfasser: Abteilung Frauen / Männer

Auflage: Ausgabe Januar 2003

Copyright: Schweizerischer Turnverband

Nachdruck: Für STV-Vereine und -Mitglieder
unter Quellenangabe gestattet.

Allgemeine Weisungen Fit & Fun

Nachfolgende Weisungen und Spielbeschriebe gelten sinngemäss für Spielerinnen sowie für Spieler

> der Fit & Fun findet im Freien statt

> der Fit & Fun besteht aus drei Disziplinen à zwei Aufgaben

> ein Wettkampfteil besteht aus einer Disziplin à zwei Aufgaben

> die zwei Aufgaben müssen von den gleichen Turnenden und unmittelbar nacheinander bestritten werden

> es müssen mindestens 8 Turnende im Einsatz sein (resp. gemäss den entsprechenden Wettkampfvorschriften)

> jede Aufgabe wird von der grösstmöglichen Anzahl 2er, bzw. 4er Gruppe ausgeführt.

> es gibt keine Note unter 3.0 oder über 10.0 pro Aufgabe

> der Durchschnitt der beiden Noten pro Aufgabe gibt die Disziplinennote

> das Einturnen auf der Wettkampfanlage ist untersagt

> Nockenschuhe sind erlaubt, jedoch keine Nagelschuhe oder Schraubenstollen

> eigenes Material (Bälle, Frisbee, etc.) ist nicht gestattet

> die in den Skizzen gezeichneten Spielerpositionen sind nur soweit verbindlich, wie es der Übungsablauf fordert und der Übungsbeschrieb dies speziell vorsieht

Inhalt

DISZIPLIN	1. KOMBI-LÄUFE	AUFGABE 1.1	/ RUGBY-LAUF
		AUFGABE 1.2	/ UNIHOCKEY-SLALOM
DISZIPLIN	2. PRELLEN UND WERFEN	AUFGABE 2.1	/ BALLPRELLEN über LEINE
		AUFGABE 2.2	/ BALLWURF über STANGE
DISZIPLIN	3. FIT IM TEAM	AUFGABE 3.1	/ FRISBEE
		AUFGABE 3.2	/ STEP-WEITWURF

1. KOMBI-LÄUFE

AUFGABE 1.1 / RUGBY-LAUF

Allgemeine Angaben

Ziel	Teamwork
Gruppengrösse	die Anzahl Spieler wird in möglichst viele 4er Gruppen aufgeteilt.
Zeit	2 Minuten
Feldgrösse	siehe Zeichnung
Material	1 Rugbyball (Rugbyball topQ official STV), 1 Pfeife, 1 Stoppuhr / Timer, 2 Handzählapparate, Markierungsmaterial (für gezogene Linien)

Spezielles

- der Wurfort für C (6) ist zwischen der Wechsel- und Startlinie frei wählbar

Wertung

- 1 Lauf	3 Punkte
- 1 Fangball	2 Punkte

- die Laufpunkte werden bei der Startlinie gezählt, Spieler B,C erhalten also bereits nach einer Teilstrecke die ersten Laufpunkte, Spieler A,D erst nach einer ganzen Runde
- hat der Ball beim Schlusspfiff die Hand bereits verlassen, zählt der folgende Fangball

Keinen Punkt gibt es

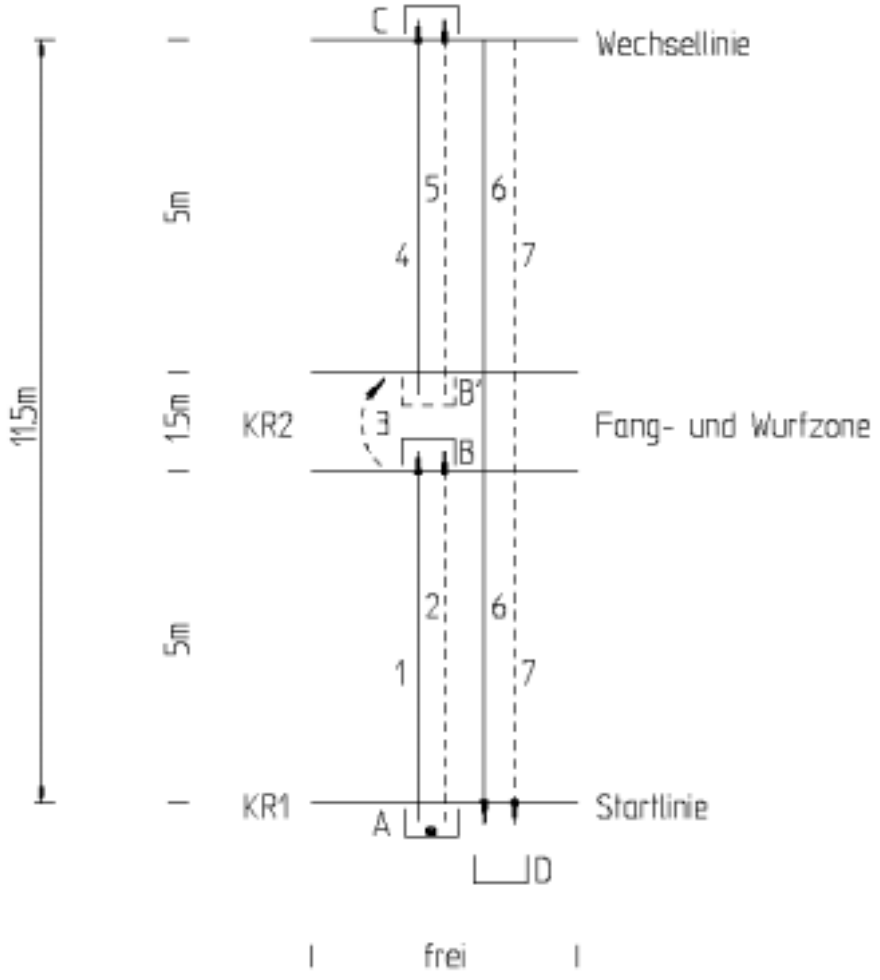
- wenn der Werfer oder der Fänger mit dem Fuss eine der bezeichneten Linien be- oder übertritt

Kampfgericht

Kampfrichter 1 (KR1)	- ist für den organisatorischen Ablauf inklusive Resultatmeldung verantwortlich - Zeitnahme, An- und Abpfiff des Wettkampfes - addiert mit dem Handzählapparat alle gültigen Läufe bei der Startlinie
Kampfrichter 2 (KR2)	- addiert mit dem Handzählapparat alle gültigen Fangbälle - teilt sein Resultat dem KR1 mit

Übungsablauf

1 = A wirft den Ball zu B
2 = A läuft nach dem Wurf in die Fang- und Wurfzone
3 = B dreht sich nach B'
4 = B' wirft den gefangenen Ball zu C
5 = B' läuft hinter die Wechsellinie
6 = C wirft den Ball zu D
7 = C läuft hinter die Startlinie, etc.



Legende

	Spieler ohne Ball	KR	*Kampfrichter*
	Spieler mit Ball	1,2,3	*Reihenfolge des Lauf- oder Ballweges*
	Spieler nach einer Verschiebung	A,B,C,D	*Spieler*
——→	*Ballweg*	A'	*Spieler nach einer Verschiebung*
- - - - - →	*Laufweg*		

1. KOMBI-LÄUFE

AUFGABE 1.2 / UNIHOCKEY-SLALOM

Allgemeine Angaben

Ziel	gute Stocktechnik
Gruppengrösse	die Anzahl Spieler wird in möglichst viele 4er Gruppen aufgeteilt.
Zeit	2 Minuten
Feldgrösse	siehe Zeichnung
Material	4 Unihockeyschläger, 2 Unihockeyball (Ersatzbälle), 12 Malstäbe, 1 Pfeife, 1 Stoppuhr / Timer, 2 Handzählapparate, Markierungsmaterial (für die Start-/Wechselline)

Spezielles

- jeder Malstab muss mit dem Ball umlaufen werden
- umgeworfene Malstäbe müssen durch den Läufer sofort wieder aufgestellt werden
- ein defekter Ball darf ausgewechselt werden
- der Ball darf nur mit dem Stock bewegt werden

Wertung

- 1 Slalomlänge 1 Punkt

Keinen Punkt gibt es

- wenn der Ball mit dem Fuss geführt und/oder gestoppt wird
- wenn der Ball nicht hinter der Startlinie übernommen wird

Kampfgericht

Kampfrichter 1 (KR1) (Bahn 1)
- ist für den organisatorischen Ablauf inklusive Resultatmeldung verantwortlich
- Zeitnahme, An- und Abpfiff des Wettkampfes
- addiert mit dem Handzählapparat die gültigen Läufe (kontrolliert dabei die Ballübergabe)

Kampfrichter 2 (KR2) (Bahn 2)
- addiert mit dem Handzählapparat die gültigen Läufe (kontrolliert dabei die Ballübergabe)
- teilt sein Resultat dem KR1 mit

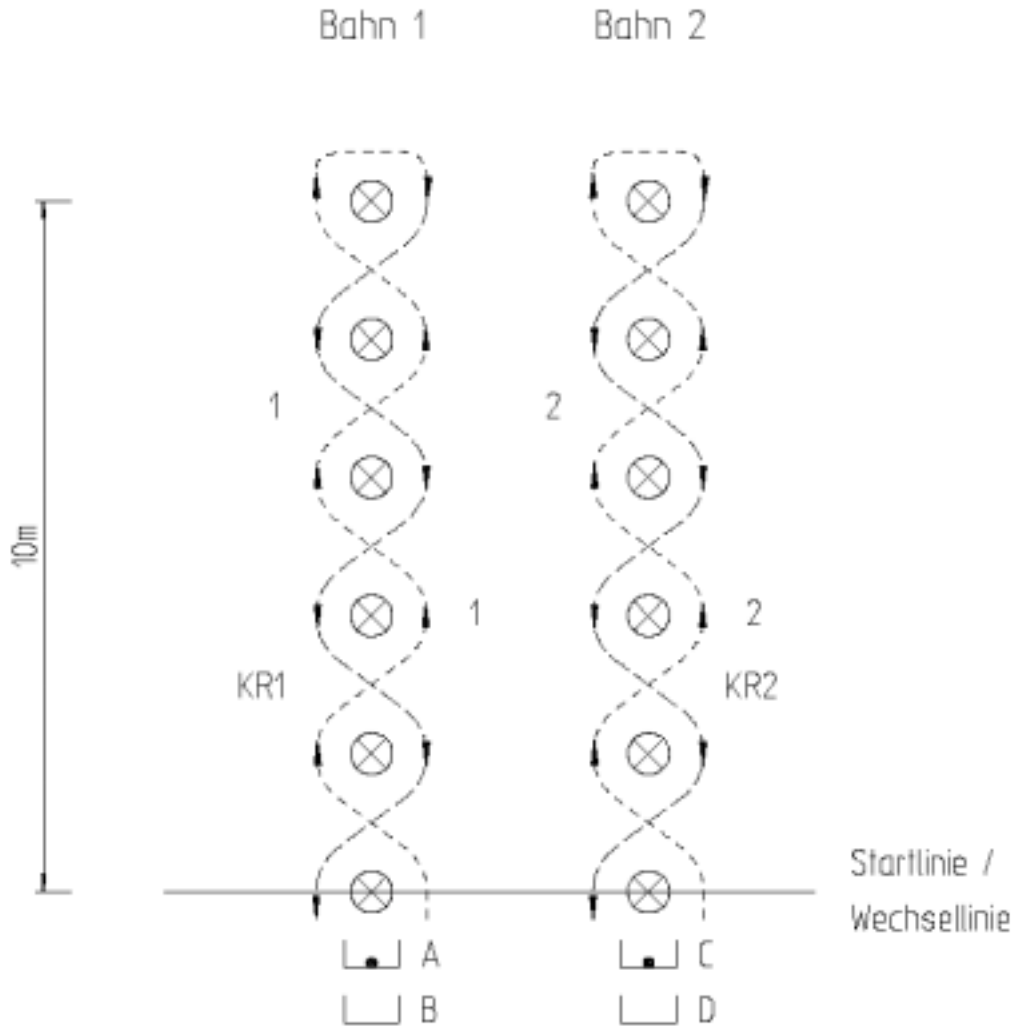
Übungsablauf

Bahn 1

1 = A läuft und führt mit dem Stock den Ball durch die 6 Malstäbe hin und zurück zur Startlinie
= B übernimmt den Ball hinter der Startlinie und absolviert denselben Lauf, etc.

Bahn 2

2 = C läuft und führt mit dem Stock den Ball durch die 6 Malstäbe hin und zurück zur Startlinie.
= D übernimmt den Ball hinter der Startlinie und absolviert denselben Lauf, etc.



Legende

	Spieler ohne Ball	KR	*Kampfrichter*
	Spieler mit Ball	1,2	*Reihenfolge des Lauf- und Ballweges*
- - - - - - ➔	*Laufweg m. Stock u. Ball*	A,B,C,D	*Spieler*
		⊗	*Malstäbe*

2. PRELLEN UND WERFEN

AUFGABE 2.1 / BALLPRELLEN ÜBER LEINE

Allgemeine Angaben

Ziel	Teamwork
Gruppengrösse	die Anzahl Spieler wird in möglichst viele 4er Gruppen aufgeteilt.
Zeit	2 Minuten
Feldgrösse	siehe Zeichnung
Leinenhöhe	siehe Zeichnung
Material	1 Volleyball, 2 Hochsprungständer, 2 Leinen, 1 Brett 50x100cm (an einer kürzeren Seite 15cm erhöht, z.B. Reuterbrett), 1 Malstab oder Holzpfahl, 1 Pfeife, 1 Stoppuhr / Timer, 2 Handzählapparate, Markierungsmaterial (für gezogene Linien)

Spezielles

- beim Rollen muss der Ball den Boden vor der Mittellinie berühren
- bei Ballverlust vor der Überquerung der Leine X muss der werfende Spieler den Ball zurückholen und an den rollenden Spieler weitergeben
- hat der Ball die Senkrechte der Leine X überquert muss der rollende Spieler den Ball holen und kann dann gleich mit rollen weiter machen

Wertung

- 1 Fangball	1 Punkt
- 1 Rollball	1 Punkt
- 1 Lauf	1 Punkt

- die Laufpunkte werden bei der Startlinie gezählt, Spieler B erhält bereits nach einer Teilstrecke die ersten Laufpunkte, Spieler A, C + D erst nach einer ganzen Runde
- hat der Ball beim Schlusspfiff die Hand bereits verlassen, zählt der folgende Fangball

Keinen Punkt gibt es

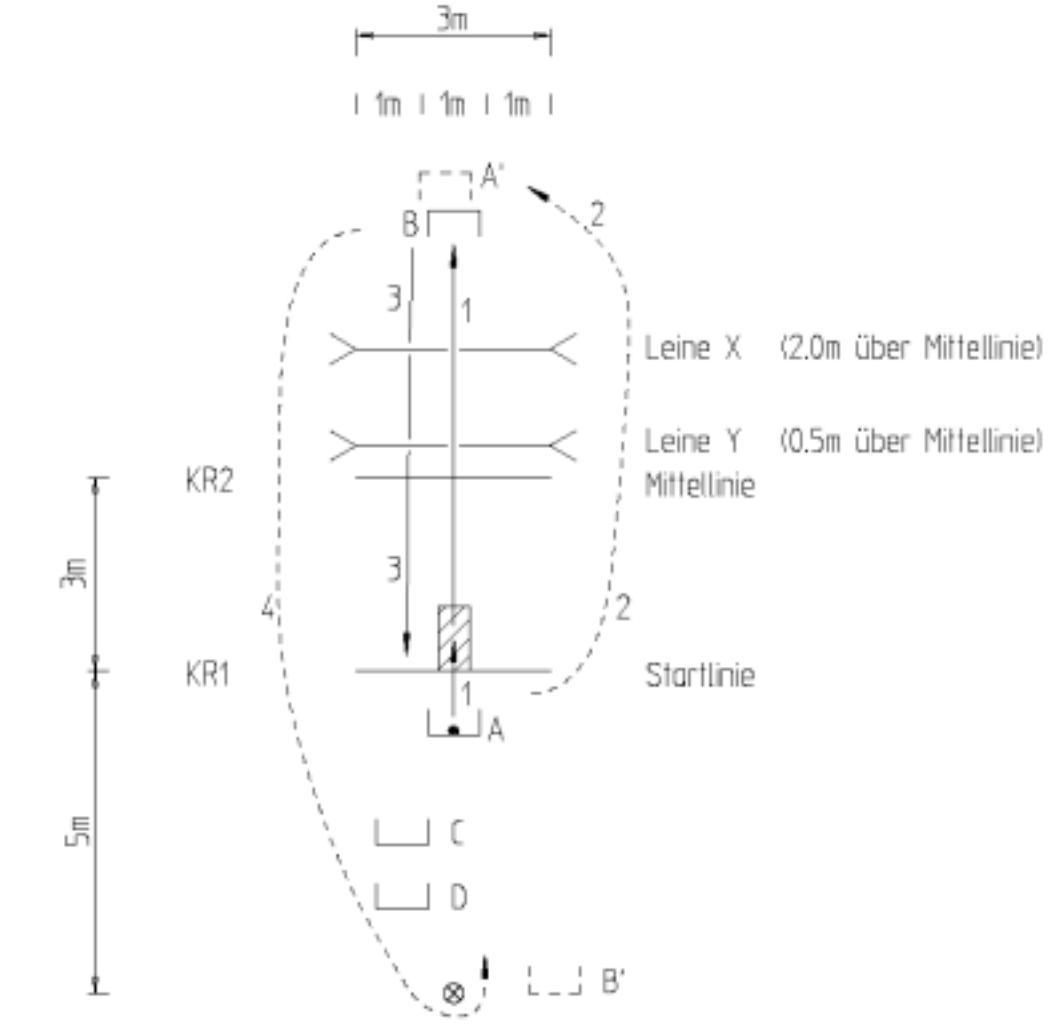
- wenn der Ball nicht über die Leine X fliegt
- wenn der Ball die Leine X berührt
- wenn der Ball nicht unter der Leine Y durchrollt oder den Boden erst nach der Mittellinie berührt
- wenn der Werfer die Startlinie be- oder übertritt

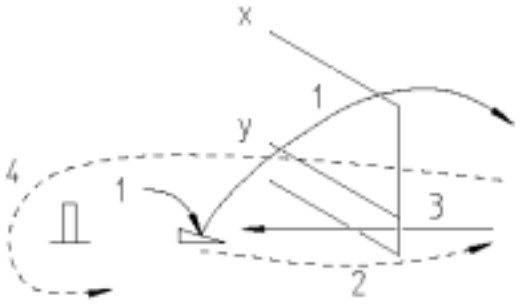
Kampfgericht

Kampfrichter 1 (KR1)	- ist für den organisatorischen Ablauf inklusive Resultatmeldung verantwortlich - Zeitnahme, An- und Abpfiff des Wettkampfes - addiert mit dem Handzählapparat alle gültigen Läufe - kontrolliert die Startlinie
Kampfrichter 2 (KR2)	- addiert mit dem Handzählapparat alle korrekten Fang- und Rollbälle - kontrolliert die Mittellinie und die Leine X und Y - teilt sein Resultat dem KR1 mit

Übungsablauf

1 = A prellt den Volleyball so auf das Brett, dass er danach über die Leine X zu B fliegt
2 = A läuft nach dem Prellen um den Ständer auf Position A‘
3 = B rollt den Volleyball unter der Leine Y durch zu C
4 = B läuft nach dem Rollen um den Ständer auf Positon B‘
= jetzt prellt C den Ball auf das Brett, etc.





Legende

	Spieler ohne Ball	KR	*Kampfrichter*
	Spieler mit Ball	1,2,3,4	*Reihenfolge des Lauf- oder Ballweges*
	Spieler nach einer Verschiebung	A,B,C,D	*Spieler*
	Ballweg	A'	*Spieler nach einer Verschiebung*
	Laufweg		*Brett 150x100cm, Höhe 15cm bei Startlinie*
	2 Hochsprungständer m. 2 Leinen		*Maßstab, Holzpfahl*

2. PRELLEN UND WERFEN

AUFGABE 2.2 / BALLWURF ÜBER STANGE

Allgemeine Angaben

Ziel	Wurftechnik
Gruppengrösse	die Anzahl Spieler wird in möglichst viele 4er Gruppen aufgeteilt.
Zeit	2 Minuten
Feldgrösse	siehe Zeichnung
Stangenhöhe	3.50m
Stangenbreite	3.50m
Material	1 Basketball, 1 Höhenbegrenzung mit Stange, 2 Kanthölzer (Länge 3.50, Höhe 5cm), 4 Pfähle links/rechts des Kantholzes, 1 Pfeife, 1 Stoppuhr / Timer, 2 Handzählapparate

Spezielles

- der Ball muss die Höhenbegrenzung überqueren
- der Ball muss hinter der Distanzbegrenzung auf den Boden aufprallen oder direkt gefangen werden
- ein Spieler darf nur 1 mal hintereinander werfen

Wertung

- 1 Lauf	1 Punkt
- 1 Wurf	1 Punkt
- 1 direkter Fangball	1 Punkt

- jede gelaufene Länge gibt einen Laufpunkt
- hat der Ball beim Schlusspfiff die Hand bereits verlassen, zählt der Wurf und der folgende Fangball

Keinen Punkt gibt es

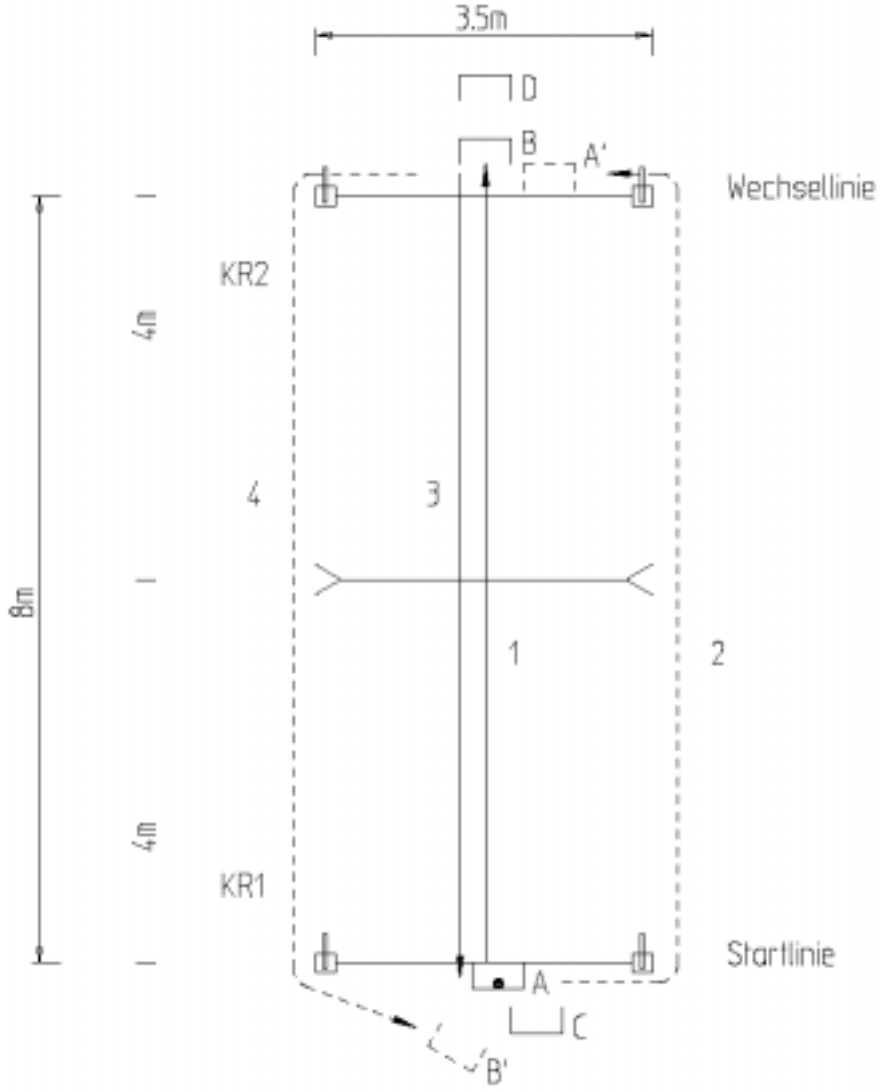
- wenn der Werfer mit dem Fuss ein Kantholz bei Start- oder Wechsellinie be- oder übertritt

Kampfgericht

Kampfrichter 1 (KR1)	- ist für den organisatorischen Ablauf inklusive Resultatmeldung verantwortlich - Zeitnahme, An- und Abpfiff des Wettkampfes - addiert mit dem Handzählapparat bei der Startlinie alle gültigen Läufe
Kampfrichter 2 (KR2)	- addiert mit dem Handzählapparat bei der Wechsellinie alle gültigen Wurf- und Fangbälle - teilt sein Resultat dem KR1 mit

Übungsablauf

1 = A wirft den Basketball über die Stange zu B
2 = A läuft nach dem Wurf sofort auf die andere Seite (ausserhalb der Anlage) auf Position A‘
3 = B wirft den Basketball zurück über die Stange zu C
4 = B läuft nach seinem Wurf sofort auf die andere Seite auf Position B‘
jetzt wirft C den Basketball über die Stange zu D, etc.



Legende

	Spieler ohne Ball	KR	*Kampfrichter*
	Spieler mit Ball	1,2,3,4	*Reihenfolge des Lauf- oder Ballweges*
	Spieler nach einer Verschiebung	A,B,C,D	*Spieler*
	Ballweg	A'	*Spieler nach einer Verschiebung*
	Laufweg		
	Stangen mit Höhenbegrenzung		*Kantholz als Distanzbegrenzung m. Pflöcken*

3. FIT IM TEAM

AUFGABE 3.1 / FRISBEE

Allgemeine Angaben

Ziel	Koordinative Fähigkeiten
Gruppengrösse	die Anzahl Spieler wird in möglichst viele 4er Gruppen aufgeteilt.
Zeit	2 Minuten
Feldgrösse	siehe Zeichnung
Material	2 Frisbees (∅ mind. 25cm, Scheibe ohne Loch), 1 Reif (∅ 80cm), 4 Markierungskegel, 1 Pfeife, 1 Stoppuhr / Timer, 2 Handzählapparate, Markierungsmaterial (für gezogene Linien)

Wertung

- 1 Lauf	1 Punkt
- 1 gefangenes Frisbee	1 Punkt

- für beide Spieler die den Markierungskegel umrunden gibt es zusammen einen Punkt
- hat das Frisbee beim Schlusspfiff die Hand bereits verlassen, zählt der folgende Fang

Keinen Punkt gibt es

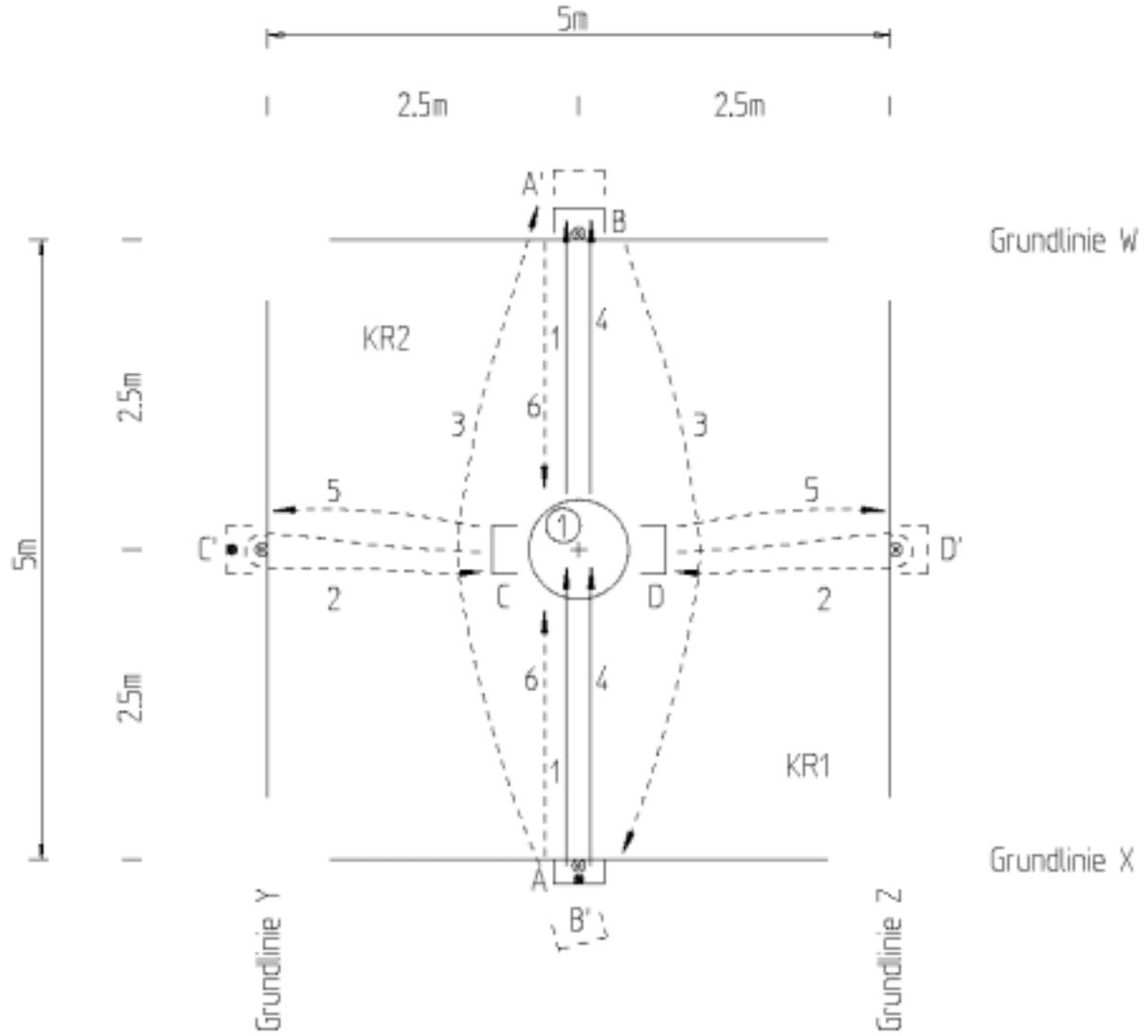
- wenn der Werfer mit dem Fuss eine der Grundlinien be- oder übertritt
- wenn das Frisbee nicht gefangen wird
- wenn das Frisbee nicht durch den Reif fliegt
- wenn der Reif nicht von beiden Spielern gehalten wird (mind. je eine Hand am Reif)
- wenn die Markierungskegel nicht korrekt umrundet werden

Kampfgericht

Kampfrichter 1 (KR1)	- ist für den organisatorischen Ablauf inklusive Resultatmeldung verantwortlich - Zeitnahme, An- und Abpfiff des Wettkampfes - addiert mit dem Handzählapparat alle gültigen Laufpunkte
Kampfrichter 2 (KR2)	- addiert mit dem Handzählapparat alle gefangenen Frisbees - teilt sein Resultat dem KR1 mit

Übungsablauf

1 = A wirft das Frisbee durch den Reif (hochgehalten von C+D) zu B
2 = Sobald das Frisbee durch den Reif geflogen ist, legen C+D diesen ab und laufen um ihren eigenen Markierungskegel hinter der Grundlinie und zurück zur Mitte nehmen sie den Reif sofort wieder auf.
3 = A + B laufen nach dem Wurf auf die Positionen A' + B', dabei nimmt B' das Frisbee mit
4 = B' wirft jetzt das Frisbee durch den Reif (hochgehalten von C + D) zu A', A' legt das Frisbee hinter die Grundlinie W
5 = Sobald das Frisbee durch den Reif geflogen ist, legen C+D den Reif wieder ab und laufen hinter die eigene Grundlinie auf Position C' + D'. C nimmt das bereitliegende Frisbee auf.
6 = A' + B' laufen in die Mitte und halten den Reif hoch
= der Ablauf von 1-6 wiederholt sich, etc.



Legende

	Spieler ohne Frisbee	1,2,3	*Reihenfolge des Lauf- oder Frisbee-Weges*
	Spieler mit Frisbee	A,B,C	*Spieler*
	Spieler nach einer Verschiebung	A'	*Spieler nach einer Verschiebung*
——→	*Frisbee-Weg*	+	*Achsenkreuz zur Orientierung*
- - - - →	*Laufweg*	①	*Reif*
KR	*Kampfrichter*	◎	*Markierungskegel*

3. FIT IM TEAM

AUFGABE 3.2 / STEP-WEITWURF

Allgemeine Angaben

Ziel	Zielwurf
Gruppengrösse	die eingesetzten Vierteams bzw. Spieler im Frisbee werden in 2er Gruppen aufgeteilt,
Zeit	2 Minuten
Feldgrösse	siehe Zeichnung
Material	60 Tennisbälle, 1 Podest = 50x140x20 (z.B. Schwedenkasten-Oberteil), 2 Ballbehälter (davon einer erhöht um 60cm), 1 Pfeife, 1 Stoppuhr / Timer, 2 Handzählapparate, Markierungsmaterial (für gezogene Linien)

Spezielles

- die Bälle müssen einzeln aus dem Ballbehälter geholt werden
- beim Werfen muss der Spieler mit mind. einem Fuss auf dem Podest stehen und der zweite Fuss muss vom Boden weg sein.

Wertung

- 1 Wurf	1 Punkte
- 1 Fangball	2 Punkte

- hat der Ball beim Schlusspfiff die Hand bereits verlassen, zählt der Wurf und der folgende Fangball

Keinen Punkt gibt es

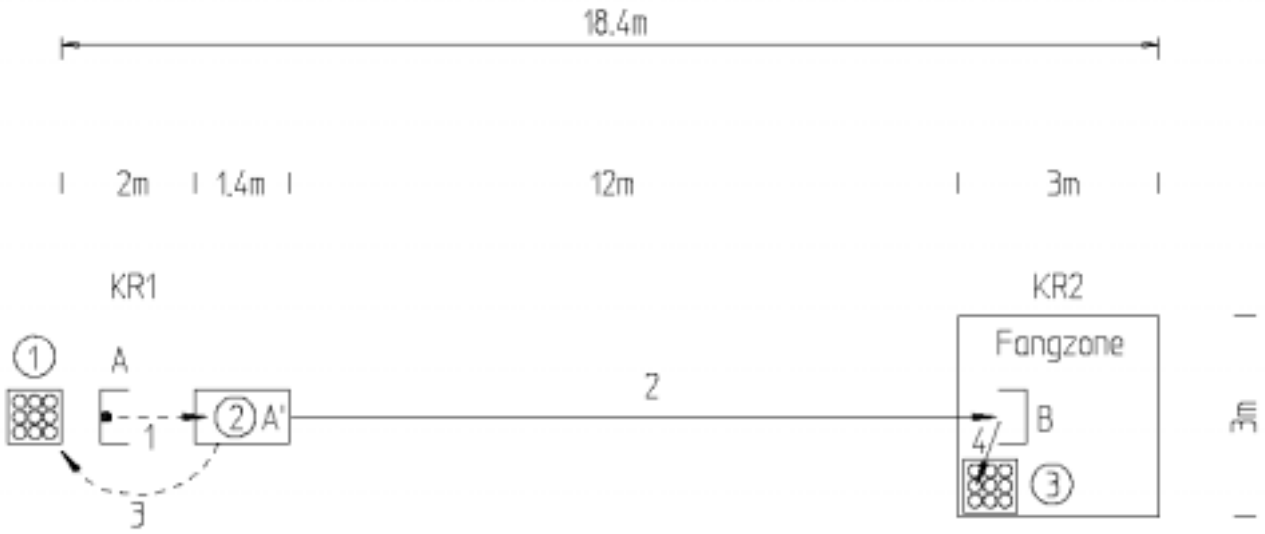
- wenn der Werfer die Füsse nicht wie beschrieben positioniert hat
- bei einem gefangenen Ball, der nicht in den Ballbehälter der Fangzone gelegt wird
- wenn der Fänger die Begrenzungslinien der Fangzone be- oder übertritt

Kampfgericht

Kampfrichter 1 (KR1)	- ist für den organisatorischen Ablauf inklusive Resultatmeldung verantwortlich - Zeitnahme, An- und Abpfiff des Wettkampfes - addiert mit dem Handzählapparat die gültigen Wurfpunkte
Kampfrichter 2 (KR2)	- addiert mit dem Handzählapparat die gültigen Fangbälle - teilt sein Resultat dem KR1 mit

Übungsablauf

1 = A besteigt mit einem Ball das Podest (A')
2 = A' wirft den Ball zu B
3 = A' holt einen neuen Ball aus dem Behälter
4 = B fängt den Ball und legt ihn in den Ballbehälter
= der Ablauf von 1-4 wiederholt sich



Legende

	Spieler ohne Ball	A,B,C	*Spieler*
	Spieler mit Ball	A'	*Spieler nach einer Verschiebung*
——→	*Ballweg*	①	*Ballbehälter 60cm erhöht*
- - - - - →	*Laufweg*	②	*Podest (Schwedenkasten-Oberteil)*
KR	*Kampfrichter*	③	*Ballbehälter*
1,2,3	*Reihenfolge des Lauf- oder Ballweges*		

Notizen: