

Mehrgenerationenfest

Samstag, 28. Juni 2025
beim TV Wössingen

Start	Ende	Wettkampf / Angebot	Nr.	Typ
9:30		Walkingabzeichen 60 min / 120 min	603 und 604	Angebot
10:00		Was kannst du	311 bis 324	Wettkampf
10:00		Eltern – Kind	411	Wettkampf
10:00		Tanzsternchen	700 bis 703	Wettkampf
10:00		Leichtathletik	511 bis 520	Wettkampf
10:00	14:00	Schnupper Orientierungslauf Go4Orienteering	602	Angebot
10:00		Gerätturn – Wettkämpfe weiblich + männlich + mixed Bezirksklasse	241 bis 265	Wettkampf
11:00	12:30	Alltags-Fitness-Test	601	Angebot
14:00		Kinderwettkampf	111 bis 143	Wettkampf
14:00		Gerätturn-Wettkämpfe weiblich + männlich + mixed Gauklasse	211 bis 235	Wettkampf

Erwärmung Leichtathletik	511 bis 520	9:00 – 10:00 Uhr
Einturnen Wettkämpfe	241 bis 265	9:00 – 10:00 Uhr
Erwärmung Tanzgruppen	700 bis 703	9:30 – 10:00 Uhr
Einturnen Wettkämpfe	111 bis 143	13:00 – 14:00 Uhr
Einturnen Wettkämpfe	211 bis 235	13:00 – 14:00 Uhr

Die Teilnehmenden aller *Wettkämpfe* müssen zu den jeweils angegebenen Zeiten auf dem Außengelände riegenweise Aufstellung nehmen. Nicht angetretene Wettkämpfer/innen und Mannschaften werden disqualifiziert.

Für die Teilnehmer*innen der Wettkämpfe „Was kannst Du“, „Eltern-Kind“ und „Tanzsternchen“ gibt es nach der Riegenaufstellung um 10 Uhr ein gemeinsames Aufwärmen zu „Theo Theo“.

Angebote können im angegebenen Zeitraum flexibel genutzt werden. Lediglich das Walkingabzeichen startet bindend zur angegebenen Uhrzeit. Die Anwesenheit bei der Riegenaufstellung ist nicht verpflichtend.

Alle endgültigen Informationen für das Mehrgenerationen-Turnfest erhalten die Vereinsverantwortlichen eine Woche vor der Veranstaltung per E-Mail in Form eines Informationsschreibens. Bitte an alle Trainer / Helfer / Kampfrichter im Verein weitergeben!

1) Teilnahmeberechtigung

Teilnahmeberechtigt sind alle Schüler/innen der Jahrgänge 2011 und jünger und alle Senior/innen aus den Mitgliedsvereinen des Karlsruher Turngaues. Altersoffene Angebote stehen Teilnehmenden jeden Alters offen.

2) Meldegebühren

Die Höhe der jeweiligen Meldegebühren kann dem Berechnungsmeldebogen entnommen werden. Die Meldegebühr wird per SEPA Lastschrift für alle Meldungen entrichtet. Das Lastschriftmandat (siehe Berechnungsmeldebogen mit Lastschriftmandat) muss **VORAB (bis zum Meldeschluss)** per E-Mail oder Post an Heike Heinrich geschickt werden. Die Quittung für die Meldegebühr können die Vereinsverantwortlichen am Wettkampftag am Infostand abholen.

3) Meldung

Namentliche Meldungen der Turner/innen und Mannschaften (mit Wettkampfnummer und Jahrgang) bitte vereinsweise per E-Mail mit **der neuen Excel Meldedatei an Heike Heinrich schicken.**

Auch die Wettkämpfe / Angebote „Was kannst Du“, „Eltern–Kind“, „Tanzsternchen“, Walkingabzeichen und Alltags-Fitness-Test sind namentlich mit Wettkampfnummer und Jahrgang zu melden.

Spontane/kurzentschlossene Anmeldungen sind für die Angebote 601+603+604 und 602 vor Ort am Info-Stand bis kurz vor den Angebotszeiten jederzeit möglich.

Schriftliche Meldungen an: heike.heinrich@karlsruher-turgau.de

Die Wettkampfkarten bzw. Unterlagen erhalten die Teilnehmer/innen bzw. Mannschaften in ihren jeweiligen Riegenaufstellungen.

4) Meldeschluss: Donnerstag, 5. Juni 2025

Für Meldungen oder Änderungen nach Meldeschluss werden die **doppelten** Gebühren berechnet.

5) Kampfrichter/Helfer

Jeder Verein hat zu den gemeldeten Wettkämpfen Kampfrichter/innen und Helfer/innen zu stellen (**benötigte Anzahl Kampfrichter - Meldebogen**).

Eine Meldung für die Wettkämpfe ohne Kampfrichter/innen bzw. Helfer/innen ist nicht möglich. Für die Wettkämpfe „Eltern-Kind“, „Was kannst Du“ und „Tanzsternchen“ sind keine ausgebildeten Kampfrichter notwendig. Da der „Eltern-Kind“- und „Was kannst Du“-Parcours von beiden Altersgruppen beturmt werden, können diese Helfer/innen für beide Wettkämpfe eingesetzt werden

6) Siegerauszeichnung

Alle teilnehmenden Kinder und Jugendliche erhalten eine Medaille sowie eine Urkunde. Diese können am Ende des jeweiligen Wettkampfes vereinsweise von den Vereinsverantwortlichen am Infostand abgeholt werden. Die Siegerlisten werden im Nachgang per E-Mail an die Vereinsverantwortlichen gesendet.

Wir möchten auch in diesem Jahr für die Wettkämpfe der Leichtathletik, Gerätturnen und für den Kinderwettkampf eine Siegerehrung im Anschluss an den jeweiligen Wettkampf durchführen.



Ausschreibung der Wettkämpfe

1. KinderWettkampf

Disziplinen:

1. Boden
2. Pendelstaffel
3. Zielwerfen
4. Minitrampolin

Mannschaftsstärke:

Maximal 5 Teilnehmer/innen einer Altersgruppe bilden eine Mannschaft. Bei gemischten Mannschaften ist das Verhältnis von Mädchen zu Jungen beliebig. In den Einzeldisziplinen kommen die besten drei Ergebnisse in die Wertung.

Wettkampfklassen

WK.Nr.	Jahrgang	Bezeichnung
111	2011 u. jünger	Gemischte Mannschaft C
112	2011 u. jünger	Mädchen-Mannschaft C
113	2011 u. jünger	Jungen-Mannschaft C
121	2013 u. jünger	Gemischte Mannschaft D
122	2013 u. jünger	Mädchen-Mannschaft D
123	2013 u. jünger	Jungen-Mannschaft D
131	2015 u. jünger	Gemischte Mannschaft E
132	2015 u. jünger	Mädchen-Mannschaft E
133	2015 u. jünger	Jungen-Mannschaft E
141	2017 u. jünger	Gemischte Mannschaft F
142	2017 u. jünger	Mädchen-Mannschaft F
143	2017 u. jünger	Jungen-Mannschaft F

1) Bodenturnen

Geturnt wird auf einer Bodenbahn. Jedes Mannschaftsmitglied turnt die ausgewählte Übung.

Bitte achtet darauf, dass nur die vorgegebenen Übungen geturnt werden!

WK. Nr.	Jahrgang	
111 - 113	2011 und jünger	wahlweise Übung 4 bis Übung 1
121 - 123	2013 und jünger	wahlweise Übung 3 bis Übung 1
131 - 133	2015 und jünger	wahlweise Übung 2 bis Übung 1
141 - 143	2017 und jünger	Übung 1

Übung 1	Pferdchensprung, Rolle vorwärts, Streck sprung in den Stand (max. 3 Pkt.)
Übung 2	Rolle vorwärts, Streck sprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung, Rolle rückwärts in den Grätschstand, springen in den Hockstütz, Streck sprung in den Stand (max. 4 Pkt.)
Übung 3	Rolle vorwärts, Streck sprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung, Rolle rückwärts, Pferdchensprung, Rad in den Stand (max. 5 Pkt.)
Übung 4	Handstand abrollen, Hock sprung, Streck sprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung, Anhüpfer Rad (max. 6 Pkt.)

2) Pendelstaffel 8 x 15 Meter

Die Mannschaft muss insgesamt 8 x 15 m laufen. Jede/r Teilnehmer/in muss mindestens 1 x 15m laufen. Darüber hinaus ist die Aufteilung der acht Strecken auf die Mannschaftsmitglieder beliebig.

3) Zielwerfen mit Sandsäckchen

Jede/r Teilnehmer/in hat 3 Sandsäckchen und 3 Versuche. Jeder Treffer in das 3 Meter entfernt stehende (umgedrehte) Kästchen gibt 1 Punkt.

4) Minitrampolin

Jedes Mannschaftsmitglied turnt eine Übung aus den unten genannten Möglichkeiten.

Bitte achtet darauf, dass nur die vorgegebenen Übungen geturnt werden!

Siehe nächste Seite!

111 - 113	Hocksprung (max. 4 Pkt.) Grätschwinkelsprung (max. 5 Pkt.) Salto vorwärts gehockt (max. 6 Pkt.)
121 - 123	Strecksprung (max. 3 Pkt.) Hocksprung (max. 4 Pkt.) Grätschwinkelsprung (max. 5 Pkt.)
131 - 133	Strecksprung (max. 2 Pkt.) Hocksprung (max. 3 Pkt.) Grätschwinkelsprung (max. 4 Pkt.)
141 - 143	Strecksprung (max. 1 Pkt.) Grätschsprung (max. 2 Pkt.) Hocksprung (max. 3 Pkt.)

2. „Was kannst Du“

WK.Nr.	Jahrgang		
311	2019	Abenteuer Wald	Mädchen
312	2020	Abenteuer Wald	Mädchen
313	2021	Abenteuer Wald	Mädchen
314	2022	Abenteuer Wald	Mädchen

Nr.	Jahrgang		
321	2019	Abenteuer Wald	Jungen
322	2020	Abenteuer Wald	Jungen
323	2021	Abenteuer Wald	Jungen
324	2022	Abenteuer Wald	Jungen

Hallo kleine und große Turnmäuse!

Dieses Jahr wollen wir einen Ausflug in den Wald machen - seid Ihr dabei? Prima, na dann seht mal, was ihr da so alles erleben könnt. Viel Spaß beim Üben!

Station 1: Kaninchen im Bau

Benötigte Geräte: 1 kleine blaue Matte, 1 Ball (je nach Größe der Kinder) Tennisball, Jonglierball oder Knautschball

Aufbau: Die Matte bildet die Station, der Ball liegt auf der Matte.

Aufgabe: Das Kaninchen (Kind) legt sich auf den Rücken und hebt den Bauch und den Po hoch (Schulterbrücke und bildet so den Kaninchenbau). Den Ball führt es nun unter dem Rücken durch, nimmt den Ball hoch über dem Bauch und führt ihn wieder unter dem Rücken durch.

Punkte: pro gekreistem Ball -> 1 Punkt

Zeit: 30 Sekunden

Station 2: Komm mit auf den Hochsitz

Benötigte Geräte: 1 kleiner Kastenhocker, 1 x 3-teiliger Kasten, 1 x 4-teiliger Kasten, 1 Weichbodenmatte, 1 Wendemarke (Pylone oder Stab)

Aufbau: Aus dem Kastenhocker, dem 3-teiligen und dann dem 4-teilige Kasten (quer) einen Hochsitz (Kastentreppe) aufstellen. Dahinter die Weichbodenmatte. Ca. 1 m hinter der Weichbodenmatte die Wendemarke (mittig zur Matte), die Langbank wird als Rampe auf den Kastenhocker aufgelegt (als Ausgang).

Aufgabe: Der Jäger (Kind) steht hinter der Langbank und zieht sich in Bauchlage die Bank hoch, steigt über die Kastentreppe bis ganz oben auf den Hochsitz und springt in die Weichbodenmatte. Diese bis zum Ende laufen, weiter bis zur Wendemarke, um diese herum und an der Seite auf direktem Weg zurück zum Ausgangspunkt.

Punkte: 1 x geschafft bis zum Ausgangspunkt ergibt 4 Punkte, bis zur Wendemarke 2 Punkte, halber Hin- oder Rückweg 1 Punkt

Zeit: 30 Sekunden

Station 3: Schnell wie das Eichhörnchen

Benötigte Geräte: 1 x Bank, 10 Soft- oder Gymnastikbälle in einem Ballbehälter, 10 x Tennisringe

Aufbau: Bank, auf der die 10 Tennisringe verteilt liegen, steht ca. 5 m von der Startlinie entfernt, Ballbehälter steht an der Startlinie.

Aufgabe: Das Eichhörnchen (Kind) nimmt sich eine Nuss (Ball), laufen zur Bank, platziert die Nuss in den Tennisring und rennt so schnell es kann wieder zurück zum Start. Noch einmal bis alle Nüsse verstaut sind oder die Zeit um ist.

Punkte: pro platziertem Ball -> 1 Punkt

Zeit: 30 Sekunden

Station 4: Hoppelhase

Benötigte Geräte: 2 Langbänke, 4 Sprungseile

Aufbau: Die Bänke zu eine Bankgasse stellen, etwas mehr als schulterbreit. Die Sprungseile werden in gleichen Abständen locker durchhängend über die beiden Bänke gelegt.

Aufgabe: Das Häschen (Kind) steht hinter den Baumstämmen (Bankgasse). Es versuchen sich mit den Händen hinter dem ersten Seil abzustützen und über das Seil zu „hoppeln“, nächstes Seil, Hände wieder dahinter und darüber „hoppeln“, usw. Am Ende aus der Bankgasse raus, neben der Gasse auf direktem Weg zurück zum Ausgangspunkt und alles wiederholen, bis die Zeit zu Ende ist.

Punkte: Je übersprungenes Seil -> 1 Punkt, Rückweg 2 Punkte

Zeit: 30 Sekunden

3. Eltern-Kind

WK. Nr.	Jahrgang		
411	2020 u. j.	Abenteuer Wald	Mädchen + Jungen

Hallo kleine und große Turnmäuse!

Dieses Jahr wollen wir einen Ausflug in den Wald machen - seid Ihr dabei? Prima, na dann seht mal, was ihr da so alles erleben könnt. Viel Spaß beim Üben!

Station 1: Kaninchen im Bau

Benötigte Geräte: 1 kleine blaue Matte, 1 Ball (je nach Größe der Kinder Tennisball, Jonglierball oder Knautschball)

Aufbau: Die Matte bildet die Station, der Ball liegt auf der Matte.

Aufgabe:

Variante 1: Das große Kaninchen (Elternteil) legt sich in der Schulterbrücke auf die Matte (und bildet so den Kaninchenbau). Das kleine Kaninchen (Kind) kriecht unter dem großen Kaninchen durch, läuft um das Kaninchen rum und wieder unten durch.

Variante 2: Elternteil wie oben, Kind rollt den Ball unter dem gr. Kaninchen durch und holt ihn auf der anderen Seite wieder ab. Je nach gewählter Variante 3 Durchgänge

Station 2: Komm mit auf den Hochsitz

Benötigte Geräte: 1 kleiner Kastenhocker, 1 x 3-teiliger Kasten, 1 x 4-teiliger Kasten, 1 Weichbodenmatte, 1 Wendemarke (Pylone oder Stab)

Aufbau: Aus dem Kastenhocker, dem 3-teiligen und dann dem 4-teilige Kasten (quer) einen Hochsitz (Kastentreppe) aufstellen. Dahinter die Weichbodenmatte. Ca. 1m hinter der Weichbodenmatte die Wendemarke (mittig zur Matte), die Langbank wird als Rampe auf den Kastenhocker aufgelegt (als Aufgang).

Aufgabe: Der Jagdhund (Kind) steht hinter der Langbank und läuft mit Hilfe des Jägers (Elternteil) die Bank hoch, über die Kastentreppe bis ganz oben auf den Hochsitz. Mit Hilfe des Jägers springt er auf die Weichbodenmatte. Diese bis zum Ende laufen, weiter bis zur Wendemarke, um diese herum und an der Seite auf direktem Weg zurück zum Ausgangspunkt und alles noch einmal wiederholen.

Station 3: Schnell wie das Eichhörnchen

Benötigte Geräte: 1 Bank, 10 Soft- oder Gymnastikbälle in einem Ballbehälter, 10 Tennisringe

Aufbau: Bank, auf der die 10 Tennisringe verteilt liegen, steht ca. 5 m von der Startlinie entfernt, Ballbehälter steht an der Startlinie.

Aufgabe: Das kleine und das große Eichhörnchen (Kind und Elternteil) nehmen sich je eine Nuss (Ball), laufen zur Bank, platzieren die Nüsse in den Tennisring und rennen so schnell sie können wieder zurück zum Start. Noch einmal bis alle Nüsse verstaut sind.

Station 4: Hoppelhase

Benötigte Geräte: 2 Langbänke, 4 Sprungseile

Aufbau: Die Bänke zu eine Bankgasse stellen, etwas mehr als schulterbreit. Die Sprungseile werden in gleichen Abständen locker durchhängend über die beiden Bänke gelegt.

Aufgabe: Das große Häschen (Elternteil) und das kleine Häschen (Kind) stehen hintereinander hinter den Baumstämmen (Bankgasse). Sie versuchen (großer Hase macht es vor!) sich mit den Händen hinter dem ersten Seil abzustützen und über das Seil zu „hoppeln“, nächstes Seil, Hände wieder dahinter und darüber „hoppeln“, usw. Am Ende aus der Bankgasse raus, neben der Gasse auf direktem Weg zurück zum Ausgangspunkt und alles noch einmal wiederholen

4. Tanzsternchen

WK.-Nr.	Jahrgang
700	2019
701	2020
702	2021
703	2022 u. jünger

Hallo kleine und große Tanzsternchen!

Tanzt ihr auch so gerne durch die Welt? Nah dann schaut mal, ob ihr alle Aufgaben lösen könnt. Viel Spaß beim Üben!

Nach der Riegenaufstellung seid ihr herzlich eingeladen, euch bei Mitmachtänzen mit den Wössinger Tanzgruppen aufzuwärmen.

Station 1: Sonnenstrahl

Benötigte Geräte: eine umgedrehte Turnbank

Übung 1: mit Hilfe vorwärts über die Bank balancieren (1 Punkt)

Übung 2: vorwärts über die Bank balancieren (2 Punkte)

Übung 3: rückwärts über die Bank balancieren (3 Punkte)

Übung 4: seitwärts über die Bank balancieren (4 Punkte)

Übung 5: seitwärts im deutlich gehobenen Ballenstand ohne Absenken über die Bank balancieren (5 Punkte)

Jede Übung muss über die gesamte Banklänge ausgeführt werden. Für jede Übung ist ein zweiter Versuch gestattet. Muss auch der zweite Versuch einer Übung unterbrochen werden, folgen zwei Versuche der nächst-niedrigeren Übung.

Station 2: Himmels-Hüpfer

Benötigte Geräte: ein reguläres Sprungseil (kein Speedrope)

Übung 1: Das Sprungseil liegt ausgestreckt auf dem Boden. Ca. 10 mal von einer Seite des Sprungseils auf die andere hüpfen und wieder zurück. Ausführung beliebig.

Übung 2: Das Sprungseil liegt auf dem Boden. Beginnend mit Blick zum Seil mit geschlossenen Beinen vorwärts über das Seil und in direktem Anschluss rückwärts wieder in die Ausgangsposition zurückhüpfen. 10 dynamische Wiederholungen ohne Pause. Im Anschluss die Übung im Seitverhalten wiederholen.

- Übung 3: Seilspringen vorwärts mit geschlossenen Beinen. Mindestens 30 dynamische Seildurchschläge. (3 Punkte)
- Übung 4: Seilspringen vorwärts einbeinig auf dem linken und rechten Bein. Mindestens 15 dynamische Seildurchschläge pro Seite. (4 Punkte)
- Übung 5: Seitgalopp mit Seildurchschwung über ca. 10m in beide Richtungen (5 Punkte)

Für jede Übung ist ein zweiter Versuch gestattet. Muss auch der zweite Versuch einer Übung unterbrochen werden, folgen zwei Versuche der nächst-niedrigeren Übung.

Station 3: Planeten auf der Umlaufbahn

Benötigte Geräte: ein Hula Hoop Reifen

- Übung 1: ca. 10 mal Hüftkreisen (ohne Reifen) in eine Richtung (1 Punkt)
- Übung 2: ca. 10 mal Hüftkreisen (ohne Reifen) in eine Richtung mit direkt anschließendem Wechsel und ca. 10 mal Hüftkreisen in die andere Richtung (2 Punkte)
- Übung 3: Hula Hoop mit mind. drei vollendeten Reifenrotationen (3 Punkte)
- Übung 4: Hula Hoop mit mind. 30 vollendeten Reifenrotationen (4 Punkte)
- Übung 5: Hula Hoop mit mindestens 30 vollendeten Reifenrotationen in eine Richtung und 30 vollendeten Reifenrotationen in die andere Richtung (5 Punkte)

Station 4: Tag und Nacht

Benötigte Geräte: keine

- Übung 1: Ballerina-Drehung: mit kleinen Tippelschrittchen auf der Stelle drehen – Arme in eleganter Hochhalte (1 Punkt)
- Übung 2: Pivot-Drehung: Schritt nach vorne mit dem rechten Bein – ½ Drehung auf beiden Beinen über die offene Seite – Schritt nach vorne mit dem rechten Bein – ½ Drehung auf beiden Beinen über die offene Seite; Wiederholung mit der Gegenseite (2 Punkte)
- Übung 3: Drei-Schritt-Drehung: auf einer Linie Schrittdrehung seitwärts beginnend mit dem rechten Bein; mit jedem Schritt Drehung um 180° im Uhrzeigersinn; Wiederholung mit dem linken Bein und Drehung gegen den Uhrzeigersinn (3 Punkte)

Übung 4: Aus der Schrittstellung mit Gewicht auf dem vorderen Bein $\frac{1}{2}$ Drehung rückwärts auf dem vorderen Bein im gehobenen Ballenstand – Spielbein im Passé; Wiederholung mit der Gegenseite (4 Punkte)

Übung 5: Pas de Bourree mit anschließender $\frac{1}{1}$ Drehung rückwärts im gehobenen Ballenstand auf dem linken Bein; Spielbein im Passé; Wiederholung mit dem rechten Bein (5 Punkte)

5. Geräte-Wettkämpfe Mädchen + Jungs + Mixed Mannschaftswettkämpfe

Gerätefestlegungen:

Geturnt werden die Pflichtübungen laut DTB Aufgabenbuch Gerätturnen weiblich bzw. männlich (Ausgabe 2015) einschließlich der gültigen Ergänzungen. Es gelten die Bestimmungen der Turnordnung des DTB.

Wettkampfklassen

Mädchen-Mannschaft Gau + Bezirk

WK.Nr.		Jahrgang	Bezeichnung
211	P1 - P3	2018 u. j.	Gauklasse W 6/7
212	P1 - P3	2016 u. j.	Gauklasse W 8/9
213	P2 - P4	2014 u. j.	Gauklasse W 10/11
214	P3 - P5	2012 u. j.	Gauklasse W 12/13
215	P4 - P5	2011 u. j.	Gauklasse W 14

WK.Nr.		Jahrgang	Bezeichnung
241	P1 - P3	2018 u. j.	Bezirksklasse W 6/7
242	P2 - P4	2016 u. j.	Bezirksklasse W 8/9
243	P3 - P5	2014 u. j.	Bezirksklasse W 10/11
244	P4 - P6	2012 u. j.	Bezirksklasse W 12/13
245	P5 - P6	2011 u. j.	Bezirksklasse W 14

Jungen-Mannschaft Gau + Bezirk

221	P1 - P3	2018 u. j.	Gauklasse M 6/7
222	P1– P3	2016 u. j.	Gauklasse M 8/9
223	P2– P4	2014 u. j.	Gauklasse M 10/11
224	P3– P5	2012 u. j.	Gauklasse M 12/13
225	P4– P5	2011 u. j.	Gauklasse M 14

251	P1 - P3	2018 u. j.	Bezirksklasse M 6/7
252	P2– P4	2016 u. j.	Bezirksklasse M 8/9
253	P3– P5	2014 u. j.	Bezirksklasse M 10/11
254	P4– P6	2012 u. j.	Bezirksklasse M 12/13
255	P5– P6	2011 u. j.	Bezirksklasse M 14

Mix-Mannschaft Gau + Bezirk

(Das Verhältnis der Turner*innen ist 2 Mädchen -2 Jungen)

231	P1 - P3	2018 u. j.	Gauklasse W/M 6/7
232	P1– P3	2016 u. j.	Gauklasse W/M 8/9
233	P2– P4	2014 u. j.	Gauklasse W/M 10/11
234	P3– P5	2012 u. j.	Gauklasse W/M 12/13
235	P4– P5	2011 u. j.	Gauklasse W/M 14

261	P1 - P3	2018 u. j.	Bezirksklasse W/M 6/7
262	P2– P4	2016 u. j.	Bezirksklasse W/M 8/9
263	P3– P5	2014 u. j.	Bezirksklasse W/M 10/11
264	P4– P6	2012 u. j.	Bezirksklasse W/M 12/13
265	P5– P6	2011 u. j.	Bezirksklasse W/M 14

Disziplinen weiblich:

1. Sprung
2. Reck
3. Schwebebalken
4. Boden

Disziplinen männlich:

1. Sprung
2. Reck
3. Barren
4. Boden

Gerätefestlegungen:

Reck:

Weiblich	Männlich
Gerätehöhen laut DTB Aufgabenbuch Gerätturnen weiblich Ausgabe 2015. Nur Reck möglich. Kein Spannbarren !	Gerätehöhen laut DTB Aufgabenbuch Gerätturnen männlich Ausgabe 2015.

Sprung:

	Weiblich	Männlich
P1	Matte 20-30 cm	Matte 20-30 cm
P2	Kasten seitgestellt, 70 cm	Kasten seitgestellt, 90 cm
P3	Kasten seitgestellt, 90 cm	Kasten seitgestellt, 90 cm
P4	Bock, 1,00 m	Bock, 1,00 m
P5	Mattenberg 90 cm, ohne Kasten Alternativsprung	Sprungtisch oder Kasten seitlich 1,10 m oder höher
P6	Sprungtisch 1,10 m	Sprungtisch 1,10 m

Boden:

Alle Bodenübungen werden auf der Mattenbahn und **ohne** Musik geturnt

Balken (weiblich):

P 1	Übungsbalken/Bank
P 2	Übungsbalken/Bank
P 3 + P 4	1,00 m
P 5 + P 6	1,10 m

Barren (männlich):

Gerätehöhen laut DTB Aufgabenbuch Gerätturnen männlich Ausgabe 2015.

Teamstärke und Wertung

Eine Mannschaft besteht aus bis zu 4 Wettkämpfer/innen. In der Mixed Mannschaft turnen 2 weibliche und 2 männliche Turner/innen Die besten drei Wertungen je Gerät bilden das Mannschaftsergebnis.

Wettkampfkleidung

Es gelten die Bestimmungen des DTB-Aufgabenbuchs Ausgabe 2015 weiblich bzw. männlich.

Ausnahme für den weiblichen Bereich: Die einzelnen Mannschaften können ohne Abzug in engen, kurzen Hosen (einheitlich, farblich zum Turnanzug passend) an den Wettkämpfen teilnehmen.

Startberechtigung

Es gelten folgende Einschränkungen:

Nicht startberechtigt sind Turner/innen, die 2024/2025 einem Bundes- bzw. Landeskader angehören.

Startpassregelung

Für diese Wettkämpfe sind keine Startpässe oder Nachweise erforderlich.



6. Alltags-Fitness-Test (Angebot-Nr. 601)

Wie fit ist man im Vergleich zu anderen? Wie ausgeprägt ist die eigene Selbstständigkeit? Und was muss ich machen, damit ich mit 90 Jahren immer noch selbstständig und fit bin? Vergleichswerte werden jede Altersstufe ab 60 Jahren bereitgestellt. Auch jüngere Erwachsene sind herzlich willkommen.

Das Angebot kann zwischen 11.00 Uhr und 12.30 Uhr zu einem beliebigen Zeitpunkt genutzt werden.

Beinkrafttest

Der Teilnehmer soll ohne Benutzung der Arme zu einem vollständigen Stand vom Stuhl aufstehen und sich wieder hinsetzen. Die Wiederholungen innerhalb 30 Sekunden werden gezählt.

Armkrafttest

Der Teilnehmer hält seitlich am Körper eine Hantel in der Hand. Diesen Arm soll er ohne Bewegung des Oberarmes anwinkeln und so die Hantel von unten nach oben führen und wieder zurück. Es werden die Wiederholungen gezählt, die innerhalb 30 Sekunden durchgeführt werden.

Ausdauerstest

Nach Bestimmung der minimalen Höhe, die das Knie beim abwechselnden Anheben der Beine erreichen muss, läuft der Teilnehmer zwei Minuten auf der Stelle. Es wird die Anzahl der Wiederholungen des rechten Knies gezählt.

Hüftbeweglichkeitstest

Auf der Stuhlkante sitzend wird ein Bein angewinkelt und das andere gestreckt aufgesetzt. Mit überlappenden Händen versucht der Teilnehmer sich zu der angezogenen Fußspitze des gestreckten Beines vorzubeugen. Das Knie bleibt dabei gestreckt. Der Abstand zwischen Mittelfinger- und Fußspitzen wird gemessen.

Geschicklichkeitstest

Der Teilnehmer steht so schnell wie möglich von einem Stuhl auf, läuft 2,4 m bis zum Markierungshütchen, um dieses herum wieder zurück und setzt sich auf den Stuhl. Es wird die Zeit gemessen, die für so einen Durchgang benötigt wird.

Schulterbeweglichkeitstest

Im aufrechten Stand führt der Teilnehmer einen Arm von oben und einen von unten auf den Rücken. Die Hände versuchen sich zu berühren. Gemessen wird der Abstand zwischen den zwei Mittelfingerspitzen.

Mehr Informationen findet ihr online unter:

[Alltags-Fitness-Test](https://www.alltags-fitness-test.de) oder [dtb.de/alltags-fitness-test](https://www.dtb.de/alltags-fitness-test)

7. Schnupper Orientierungslauf für alle (Angebot Nr. 602)

Beim Go4Orienteering (kurz Go4O) müssen Orientierungsaufgaben unterschiedlicher Schwierigkeiten gelöst werden. Die Übungen sind für **alle Altersstufen geeignet**.

Beim Go4O werden auf dem Sportplatz anhand verschiedener kleiner Karten einige vorgegebene Kontrollpunkte (so genannte Posten) von insgesamt 15 Posten nach einem vorgegebenen Schema abgelaufen. Es ist ein Simulationstraining für den Orientierungslauf, das technische Fähigkeiten wie Kartenlesen und Routenplanung verbessert.

Die Teilnahme am Go4O ist ein Erlebnis für die gesamte Familie. Auch für kleine Kinder, Einsteiger sowie betagtere Teilnehmer gibt es das passende Angebot.

Das Angebot kann zwischen 10:00 Uhr und 14:00 Uhr zu einem beliebigen Zeitpunkt genutzt werden.

8. Walkingabzeichen für alle (Angebot Nr. 603 und 604)

WK.-Nr.	Jahrgang	Angebot
603	Altersoffen	Walkingabzeichen 60 Minuten
604	Altersoffen	Walkingabzeichen 120 Minuten

Walking ist die ideale Sportart für Senioren – aber natürlich auch für alle anderen, die Spaß daran haben. Die Alternative zum Joggen stärkt den Kreislauf und hält jung.

Angeboten wird das Walkingabzeichen in zwei Stufen:

- 60 Minuten Walken ohne Pause
- 120 Minuten Walken ohne Pause

Übungsleiter/innen des TV Wössingen werden Walkingrunden rund um das schöne Walzbachtal anbieten. Start und Ziel ist das Gelände des TV Wössingen. Los geht es um 9:30 Uhr.

9. Leichtathletischer Dreikampf:

Kampfrichter Leichtathletik:

Jeder teilnehmende Verein hat je 4 Teilnehmer/innen im leichtathletischen Dreikampf einen Kampfrichter zu stellen. Fehlende Kampfrichter werden gegebenenfalls aus einem anderen Verein besetzt; die Kosten dafür trägt der Verein, der sein Kampfrichterkontingent nicht stellen kann.

Mädchen

- Wettkampf Nr. 516 Schülerinnen F: 6-7 Jahre (Jahrgang 2018/2019)
50 m Lauf, Weitsprung (Absprungzone), Schlagball 80g
- Wettkampf Nr. 517 Schülerinnen E: 8-9 Jahre (Jahrgang 2016/2017)
50 m Lauf, Weitsprung (Absprungzone), Schlagball 80g
- Wettkampf Nr. 518 Schülerinnen D: 10-11 Jahre (Jahrgang 2014/2015)
50 m Lauf, Weitsprung (aus der Zone), Schlagball 80g
- Wettkampf Nr. 519 Schülerinnen C: 12-13 Jahre (Jahrgang 2012/2013)
75 m Lauf, Weitsprung (aus der Zone), Schlagball 200g
- Wettkampf Nr. 520 Schülerinnen B: 14 Jahre (Jahrgang 2011)
100 m Lauf, Weitsprung (vom Brett), Schlagball 200g

Jungen

- Wettkampf Nr. 511 Schüler F: 6-7 Jahre (Jahrgang 2018/2019)
50 m Lauf, Weitsprung (aus der Zone), Schlagball 80g
- Wettkampf Nr. 512 Schüler E: 8-9 Jahre (Jahrgang 2016/2017)
50 m Lauf, Weitsprung (aus der Zone), Schlagball 80g
- Wettkampf Nr. 513 Schüler D: 10-11 Jahre (Jahrgang 2014/2015)
50 m Lauf, Weitsprung (aus der Zone), Schlagball 80g
- Wettkampf Nr. 514 Schüler C: 12-13 Jahre (Jahrgang 2012/2013)
75 m Lauf, Weitsprung (aus der Zone), Schlagball 200g
- Wettkampf Nr. 515 Schüler B: 14 Jahre (Jahrgang 2011)
100 m Lauf, Weitsprung (vom Brett), Schlagball 200g

Mitmach- und Freizeitangebote:

- AOK Mitmachangebot
- Foto Box
- Schnupper - Orientierungslauf für alle
- Walkingabzeichen für alle
- Alltags-Fitness-Test für Senioren/innen

Der TV Wössingen bietet Speisen und Getränke an.

Veranstaltungsort:

Sportplatz und Sporthalle des
TV Wössingen 1896 e.V.
Wössinger Str. 123
75045 Walzbachtal

Anfahrt:

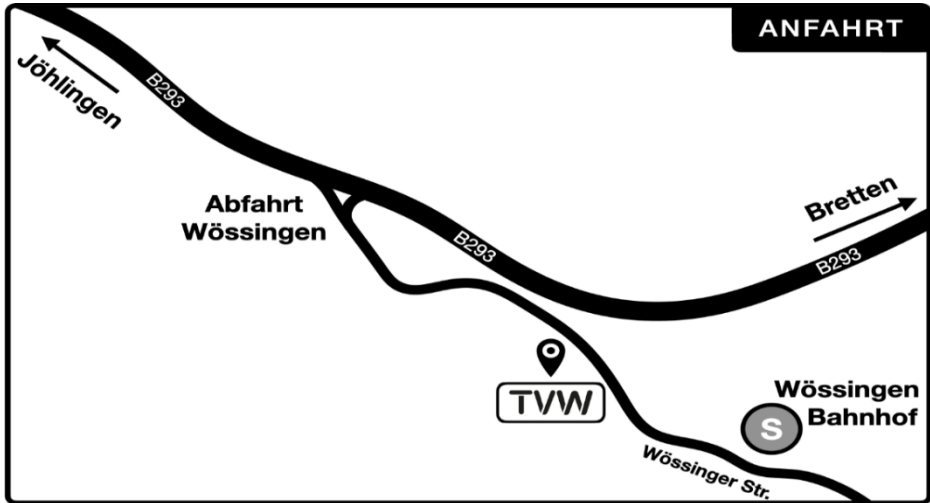
Mit dem öffentlichen Nahverkehr:

Das Gelände des TV Wössingen liegt fußläufig lediglich 500m von der Stadtbahnhaltestelle Wössingen (Bahnhof) entfernt:

- Von Karlsruhe oder Bretten kommend mit der S4 bis zur Haltestelle Wössingen (Bahnhof) fahren, dann zu Fuß über die Wössinger Str. direkt zum TV Wössingen laufen.
- Das Sportgelände liegt nach dem Ortsausgang auf der linken Seite gegenüber den Supermärkten.

Mit dem Auto:

- Von Karlsruhe kommend auf der B293 hinter Jöhlingen die erste Ausfahrt nach Wössingen rechts abfahren.
- Von Bretten kommend auf der B293 vorbei an Dürrenbüchig die zweite Ausfahrt nach Wössingen links abfahren.
- Das Sportgelände liegt vor dem Ortseingang auf der rechten Seite gegenüber den Supermärkten. Parkmöglichkeiten stehen auf dem Sportgelände in begrenzter Anzahl zur Verfügung.



Gemeinsam für Fairplay und Respekt

Wir appellieren, dass sich alle Beteiligten gemäß der Fairplay Grundsätze verhalten. Dazu zählen u.a.:

- achtsames Verhalten gegenüber sich, aber auch gegenüber Anderen
- respektvoller Umgang untereinander
- angemessener Umgangston, keine Wutausbrüche oder Beschimpfungen
- Anerkennung von Kampfrichter-entscheidungen unter Einbeziehung der Kampfrichterleitung
- Erwachsene sind Vorbilder für Kinder!

Faires Verhalten kann nicht gelehrt, aber vorgelebt werden.

Haftungsausschluss:

- Der Veranstalter und Ausrichter haftet nicht für Diebstähle, Sach- und Körperschäden.
- Mit der Anmeldung erteilen alle Teilnehmenden ihr Einverständnis, dass Bildaufnahmen während der Veranstaltung auf denen sie eventuell abgebildet sind, für Berichterstattungen oder eigene Werbezwecke verwendet werden dürfen.
- Es handelt sich um einen öffentlichen Wettkampf. Bilder, organisatorische Daten und Siegerlisten werden auf der Homepage des Karlsruher Turngaus veröffentlicht.

Berechnungsbogen Mehrgenerationen-Turnfest 2025

Verein	
Vereinsverantwortliche/r:	
Name	
Vorname	
Straße, Nr.	
PLZ, Wohnort	
Tel.-Nr.	
eMail	

Meldegelder für Wettkämpfe und Angebote

Wettkampf	Nr.	Anzahl	Einzelbetrag	Gesamt
Kinderwettkampf – pro Mannschaft	111 bis 143		x 15,00 €	
Gerätewettkampf – pro Mannschaft	211 bis 265		x 15,00 €	
„Was kannst Du“	311 bis 324		x 3,00 €	
„Eltern-Kind“	411		x 3,00 €	
Tanzsternchen	700-703		x 3,00 €	
Leichtathletik	511 bis 520		x 3,00 €	
Angebot				
Senioren Alltagstest	601		Für eine kleine Spende Vorort	
Orientierungslauf	602		Für eine kleine Spende Vorort	
Walkingabzeichen für alle	603-604		Für eine kleine Spende Vorort	
Bearbeitungsgebühr		1	x 5,00 €	5,00 €
Gesamtbetrag				

Ort, Datum

Unterschrift

SEPA Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE87ZZZ00000596404

Wir ermächtigen den Karlsruher Turngau e. V, Am Fächerbad 5, 76131 Karlsruhe den Gesamtbetrag (Meldegeld) für das Mehrgenerationen-Turnfest 2025 von unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom Karlsruher Turngau auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Konto-Inhaber: _____

Strasse: _____

PLZ Ort: _____

IBAN: _____

BIC: _____

Ort, Datum

Unterschrift
Kontoinhaber/Bevollmächtigter

Der Einzug des Gesamtbetrages (Meldegeld) erfolgt 14 Tage nach Durchführung des Wettkampfes und ist durch unsere Gläubiger-Identifikationsnummer und die Mandatsreferenznummer gekennzeichnet.

Die Mandatsreferenznummer lautet:

MGTF/ _____ / _____
Datum (TTMMJJ) IBAN (22 Stellen)

**Meldebogen notwendige Kampfrichter/Helfer Mehrgenerationen Turnfest
Meldeschluss 5. Juni 2025**

Verein: _____ Vereinsverantwortliche(r): _____

Kampfrichter/Helfer in den Wettkämpfen	Anzahl	Vorname Name	Telefon (optional)	eMail (Pflichtangabe – notwendig für Infos)
KinderWettkampf	2			
	1.			
Gerätturn-Wettkämpfe Mädchen-Jungs-Mix <u>Gauklasse</u>	2			
	1.			
Gerätturn-Wettkämpfe Mädchen-Jungs-Mix <u>Bezirkklasse</u>	2			
	1.			
„Was kannst Du“ - Helfer(in)	1			
	1.			
„Eltern-Kind“ - Helfer(in)	1			
	1.			
Leichtathletik	1			
Angebote 601-604 Über Freiwillige Hilfe würden wir uns freuen. Keine Vorkenntnisse notwendig.	1.			

Bitte Mailadressen nicht vergessen !!! und Anzahl der geforderten Kari beachten!!