



*Hessische  
Turnjugend*

# TGW Open

Turn-Gruppen-Wettkampf Open

Informationen für Interessierte,  
Trainer\*innen und Karis

# Arbeitshilfe

## Turn-Gruppen-Wettkampf Open

### Herausgeber:

Hessische Turnjugend im Hessischen Turnverband e.V.

Theodor-Heuss-Straße 11

36304 Alsfeld

### Inhalt:

Team TGM/TGW Hessen

1. Auflage 2022

Alle Rechte vorbehalten. Die vorliegende Arbeitshilfe ist ausschließlich zur Nutzung im Rahmen des Wettkampfs **TGW Open in Hessen** gedacht. Jede weitergehende Verwendung, auch auszugsweise, bedarf der Genehmigung durch die Hessische Turnjugend.

# Vorwort

Liebe Trainer\*innen, liebe Karis, liebe Interessierte,

nicht viel reden, sondern einfach mal machen! Das ist der Grundgedanke, der hinter TGW Open steht. In der Vergangenheit haben wir immer viel geredet, überlegt und geplant, wie wir Inklusion umsetzen könnten. Wir wollten weg vom Konjunktiv, haben die Initiative ergriffen und einfach mal gemacht. Herausgekommen ist das hier: der Gruppenwettkampf TGW Open.

Unser Ziel war es, unseren Sport TGM/TGW zu öffnen, sodass **alle** daran teilnehmen können und **niemand ausgeschlossen** wird. Im Vordergrund stehen **Spaß** und das **Gruppenerlebnis**. Natürlich bleibt es weiterhin ein Wettkampf, allerdings einer, bei dem am Ende alle gewinnen.

Ein riesiges Dankeschön geht an das hessische Team TGM/TGW, dass sich mit viel Herzblut und Hirnschmalz dieser Aufgabe angenommen hat und lauter wichtige Gedanken und Ideen eingebracht hat. Danke auch an Eileen Jakobi und Patrick Vogler, die sich von hauptamtlicher Seite eingebracht haben und an alle anderen, die uns auf dem Weg zum TGW Open unterstützt haben. Ohne euch wäre das nicht möglich gewesen!

Christiane Schulmayer

Vorsitzende der Hessischen Turnjugend

## Kapitelübersicht

|      |  |    |
|------|--|----|
| 1.   | Das ist TGW Open.....  | 1  |
| 1.1. | Der Wettkampf.....   | 1  |
| 1.2. | Wer kann teilnehmen? .....   | 1  |
| 1.3. | Die Bewertung.....   | 1  |
| 1.4. | Gruppenzusammensetzung.....  | 2  |
| 1.5. | Allgemeine Hinweise .....  | 2  |
| 1.6. | Hilfsmittel .....  | 3  |
| 2.   | Die Disziplinen – nicht messbarer Bereich .....                      | 4  |
| 2.1. | Turnen in der Gruppe .....   | 4  |
|      | Gestaltung .....   | 4  |
|      | Rhythmischer Gesamtablauf .....                                      | 5  |
|      | Ausführung .....   | 5  |
|      | Schwierigkeit .....  | 5  |
|      | Wertung.....   | 5  |
| 2.2. | Singen in der Gruppe.....  | 6  |
|      | Gestaltung .....   | 6  |
|      | Ausführung .....   | 6  |
|      | Schwierigkeit .....  | 6  |
|      | Textsicherheit und Aussprache .....                                  | 6  |
|      | Wertung.....   | 7  |
| 2.3. | Tanzen in der Gruppe .....   | 8  |
|      | Gestaltung .....   | 8  |
|      | Ausführung .....   | 8  |
|      | Umsetzung der Musik.....   | 8  |
|      | Schwierigkeit .....  | 9  |
|      | Wertung.....   | 9  |
| 3.   | Die Disziplinen – messbarer Bereich .....                            | 10 |
| 3.1. | Ballweitwurf .....   | 10 |
|      | Wie wird geworfen? .....   | 10 |
|      | Wie wird gemessen? .....   | 10 |
|      | Hilfsmittel/Hilfestellung .....                                      | 11 |
|      | Wertung.....   | 11 |
| 3.2. | Pendelstaffel 6 x 25 m .....   | 12 |
|      | Besonderheit bei Teilnehmenden mit körperlichen Einschränkungen..... | 12 |

|  |    |
|--|----|
| Staffelstäbe.....                            | 12 |
| Ablauf der Staffel.....                      | 12 |
| Wertung.....                                 | 13 |
| 3.3. Kreative Schwimmstaffel.....            | 14 |
| Variante 1: LUMA-Rennen – Abholstaffel ..... | 14 |
| Variante 2: Pendelstaffel – Nudel-Spaß ..... | 15 |
| Wertung.....                                 | 15 |
| 4. Formulare .....                           | 16 |

# 1. Das ist TGW Open

## 1.1. Der Wettkampf

Der Turn-Gruppen-Wettkampf Open (TGW Open) ist ein Teamwahlwettkampf. Im Vordergrund stehen der Spaß und die Teilnahme **aller** Kinder und Jugendlichen ohne Ausschluss. TGW Open ist bewusst inklusiv gedacht und steht Menschen mit und ohne Behinderung offen. Ein Team besteht aus 6 bis 10 Personen. Jedes Team startet in 3 Disziplinen. Insgesamt gibt es 6 Disziplinen zur Auswahl:

### Nicht messbarer Bereich

- Turnen in der Gruppe
- Tanzen in der Gruppe
- Singen in der Gruppe

### Messbarer Bereich

- Ballweitwurf
- Pendelstaffel 6x25m
- Kreative Schwimmstaffel 6x25m

Jedes Team kann sich für den Wettkampf 3 Disziplinen aussuchen:

- Eine Disziplin aus dem nicht messbaren Bereich
- Die zwei weiteren Disziplinen sind frei wählbar

Sinn und Ziel des TGW Open ist es, gemeinsam Spaß zu haben und die gemeinsam erprobten Disziplinen vorzuführen. Im Vordergrund stehen die Akzeptanz und Teilhabe von allen Menschen – ohne Ausschluss. Die Teams können gemeinsam überlegen, wie sie vielfältige Voraussetzungen zu ihrem Vorteil nutzen können. Bei der Auswahl der 3 Disziplinen ist also etwas Geschick und Teamgeist gefragt.

## 1.2. Wer kann teilnehmen?

Beim Landeskinderturnfest (LKTF) 2022 in Frankfurt-West wird es eine offene Wettkampfklasse bis 14 Jahre für alle Teilnehmenden des LKTF geben (keine Trennung nach Geschlecht). Da es vorrangig um Spaß und das Gemeinschaftsgefühl geht, brauchen die Gruppen keine speziellen Vorerfahrungen.

## 1.3. Die Bewertung

Damit alle Teams ein Feedback erhalten, werden sie von geschulten Kampfrichter\*innen bewertet. Die Teams können zwischen ☆ (1) bis ☆☆☆☆☆ (5) Sterne erreicht werden. Alle erreichten Sterne werden am Ende zusammengezählt und durch die Anzahl der Disziplinen (3) geteilt. So entsteht ein Endwert zwischen ☆ (1) und ☆☆☆☆☆ (5) Sternen.

### Beispiel 1:

| Disziplin        | Wertung      |
|------------------|--------------|
| 1. Singen        | ☆☆☆☆☆        |
| 2. Tanzen        | ☆☆☆☆         |
| 3. Pendelstaffel | ☆☆☆☆         |
| <b>Gesamt:</b>   | <b>★★★★★</b> |

**Beispiel 2:**

| Disziplin       | Wertung    |
|-----------------|------------|
| 1. Tanzen       | ☆☆         |
| 2. Ballweitwurf | ☆☆☆☆☆      |
| 3. Schwimmen    | ☆          |
| <b>Gesamt:</b>  | <b>★★★</b> |

## 1.4. Gruppenzusammensetzung

Eine Gruppe kann aus 6 bis 10 Personen bestehen. Dabei ist es egal, welchem Geschlecht sie angehören. Menschen, die aufgrund einer Behinderung Hilfsmittel (z.B. Rollstuhl/Gehhilfen o.a.) benötigen, dürfen diese grundsätzlich in allen Disziplinen verwenden (Details s. Abschnitt „Hilfsmittel“).

In den nicht messbaren Disziplinen starten pro Disziplin mindestens 6, höchstens 10 Personen. Startet ein Team mit weniger als 6 Personen, verringert sich die zu erreichende Maximalwertung um einen halben Stern.

In den messbaren Disziplinen starten jeweils genau 6 Teilnehmende. Ein Start mit weniger als 6 Personen ist nicht möglich und führt automatisch zu einem Endwert von 0 Sternen in dieser Disziplin. Ausnahme hiervon ist der Ballweitwurf: Hier zählt nur die tatsächlich geworfene Weite von bis zu 6 Personen in die Wertung mit ein. Die geworfenen Meter des besten Wurfs aller Teilnehmenden wird addiert und die Sterne vom Kampfgericht der jeweiligen Wertungstabelle entnommen.

## 1.5. Allgemeine Hinweise

Für den Start im TGW Open wird keine Vereinszugehörigkeitsliste oder Startpass benötigt.

Wer beim Turnen oder Tanzen eine Musik verwendet, sollte diese vorher digital abgeben, damit die Musik am Wettkampf verwendet werden kann. Details dazu (Fristen und Art der Abgabe) sind auf der Webseite zu finden.

Grundsätzlich ist kurze und lange Kleidung erlaubt, beim Turnen und Tanzen ist es wichtig, dass die Bewegungsformen erkennbar bleiben, daher wird enganliegende Kleidung empfohlen. Das Tragen von Schmuck ist nicht gestattet, d. h. Schmuck ist entweder zu entfernen oder abzukleben. Religiöse Bekleidungen, (z. B. Kopftuch) sind erlaubt, solange die Sicherheit dadurch nicht beeinträchtigt (Kopftuch bspw. sportgerecht befestigt). Dies ist mit dem Kampfgericht mündlich abzusprechen.

Manchmal muss eine Gruppe ihren bereits begonnenen Vortrag in den nicht messbaren Disziplinen abbrechen. Das kann verschiedene Gründe haben:

- Wenn die Gruppe selbst dafür verantwortlich ist, kann sie auswählen, ob sie die Übung (Turnen, Tanzen, Singen) bis dahin werten lässt oder nochmal von vorne beginnt und den neuen Versuch werten lässt. Wenn sie nochmal neu anfängt, verringert sich die maximal zu erreichende Wertung um einen halben Stern.
- Wenn ein Fremdverschulden dafür verantwortlich ist, z. B. Musikausfall oder grobe Störungen durch Außenstehende, führt dies nicht zu einem Nachteil für die Gruppe. Sie kann den Vortrag wiederholen.

- Tritt während des Vortrags eine sichtliche Verletzung auf oder wird der Vortrag nicht mehr mit dem ganzen Team fortgeführt, ist das Kampfgericht verpflichtet, den Vortrag abubrechen. Die Gruppe hat die Möglichkeit, den Vortrag mit einer Ersatzperson neu zu beginnen oder den bisher gezeigten Vortrag bewerten zu lassen. Bei sichtbarer Verletzung eines oder mehrerer Gruppenmitglieder ist die Oberkampfrichterin/der Oberkampfrichter in Absprache mit der Wettkampfleitung angehalten, die entsprechende Person bzw. die Personen vom Vortrag auszuschließen.

#### 1.6. Hilfsmittel

Menschen, die aufgrund einer Behinderung Hilfsmittel (z.B. Rollstuhl/Gehhilfen o. a.) benötigen, dürfen diese grundsätzlich in allen Disziplinen verwenden. Allerdings muss dies vorab im Anmeldebogen mit angegeben und von einem Vereinsverantwortlichen mit einer Unterschrift bestätigt werden (Formular zum Download).

Hilfsmittel, die aufgrund **akuter** Verletzungen nötig sind, sind nicht gestattet. Die Hilfsmittel sind so einzusetzen, dass sie in den Wettkämpfen ein geringes Verletzungsrisiko darstellen. Die Hilfsmittel müssen bis 14 Tagen vor dem Wettkampf durch die Wettkampforganisation bestätigt werden.

Aircast, Orthesen und Schienen sind erlaubt, falls sie aufgrund einer Behinderung benötigt werden. Die Angaben der Hilfsmittel müssen von einer/einem Vereinsverantwortlichen mit einer Unterschrift bestätigt werden.



## 2. Die Disziplinen – nicht messbarer Bereich

### 2.1. Turnen in der Gruppe

Als Gruppe turnt ihr zusammen auf einer Fläche aus Bodenläufern. Ihr könnt die Übung frei gestalten. Sucht euch eine Begleitmusik aus und werdet kreativ.

Ihr könnt Geräte in eurer Übung verwenden, aber auch ohne Geräte turnen.

Aus folgenden Geräten kann gewählt werden:

- Bis zu 2 große Kästen (Höhe frei wählbar)
- Bis zu 5 kleine Kästen
- Bis zu 2 Bänke

Baut ihr Geräte ein sollen diese auch turnerisch genutzt werden. Eine Kombination aus mehreren verschiedenen Geräten ist möglich. Die Gerätewünsche (Anzahl und Art) sind auf dem Meldebogen anzugeben. Falls ihr einen Kasten mit einem halben Kastenteil benötigt, schreibt das dazu.

#### Allgemeines:

- Richtzeit: 1,5 bis 2 Minuten
- Wettkampffläche: 12 m x 12 m (auf Bodenläufern)
- Kleidung: als Gruppe erkennbar und eng anliegend, sodass sie nicht verrutscht Der Vortrag wird durch Musik begleitet. Wichtig ist, dass das Turnen im Vordergrund steht und die Musik eine unterstützende Funktion hat

Der Fokus liegt darauf, dass die Turner\*innen Spaß und Freude am Turnen in der Gruppe haben. Es geht nicht darum, möglichst schwierige leistungsturnerische Elemente zu zeigen.

Folgende Schwierigkeiten dürfen im TGW Open **nicht** geturnt werden:

- Salto/Wurfsalto
- Überschlag mit und ohne Flugphase vorwärts und rückwärts (z. B. Bogengang, Flickflack, Menichelli)
- Freies Rad
- Kopfkippe

#### Gestaltung

Bei der Gestaltung der Turnübung könnt ihr kreativ werden! Präsentiert euch als Gruppe und zeigt, dass ihr als Team zusammen Spaß am Turnen habt. Im Idealfall wird die gesamte Wettkampffläche genutzt. Sucht euch eine Musik aus, ihr dürft auch mehrere Lieder zusammenschneiden. Eure Musikauswahl wird nicht gewertet, aber das, was ihr daraus macht und wie ihr die Musik umsetzt.

Überzeugt uns davon, dass ihr ohne euer Team die Vorführung nicht zeigen könnt, weil ihr aufeinander angewiesen und miteinander verbunden seid.

Zeigt uns gerne verschiedene Formationen (Kleiner Kreis, Reihe, großer Kreis, etc.) Ihr könnt viele verschiedene Elemente turnerisch-kreativ miteinander verbinden. Besonders spannend wird eure Darbietung, wenn sich die Elemente nicht oft wiederholen. Gerne dürft ihr uns mit tollen Höhepunkten überraschen. Lasst eurer Kreativität freien Lauf.

**Tipp:** Mit Tanzen, Stehen und Gehen sammelt ihr keine Sterne.

### Rhythmischer Gesamtablauf

Eure ausgewählte Musik schlägt euch schon einen Rhythmus und Höhepunkte vor. Setzt diese gemeinsam um und nutzt die Ideen, die euch dabei kommen. Zeigt uns, dass die Choreografie von allen Turner\*innen sicher beherrscht wird. Die Bewegungsabfolge passt harmonisch zur Musik und ihr überzeugt mit Synchronität und einer erkennbaren zeitlichen Aufteilung der Choreografie.

**Tipp:** Vermeidet es hinter der Musik her zu hetzen oder lange zu warten.

### Ausführung

Die Gefährdung der eigenen Sicherheit und die der anderen Turner\*innen durch das Zeigen von nicht beherrschten Elementen muss ausgeschlossen sein!

Zeigt uns die Ausführung der Turnelemente in der richtigen Turntechnik. Die Kampfrichter\*innen sehen auch, ob ihr mit Spaß eure Bewegungen präsentiert, und freuen sich über ein Lächeln auf den Lippen (wenn es zur Musik passt).

**Tipp:** Bei sauberer Turntechnik mit toller Bewegungsweite und Dynamik sammelt ihr viele Sterne.

### Schwierigkeit

Es können verschiedene Elemente geturnt werden. Dazu gehören nicht nur Rollen, Räder und Handstände, sondern auch Sprünge, Drehungen oder auch Standwaagen.

Ihr könnt einzelne Elemente ohne Zwischenschritt miteinander verbinden (Bsp.: Rolle vorwärts mit direkt anschließendem Streck sprung, Rolle rückwärts in den Handstand).

Gerne sehen wir auch Partnerteile, bei denen zwei oder mehr Turner\*innen gemeinsam und miteinander verbunden ein Turnelement zeigen (Bsp.: Bocksprung über den Rücken, Standwaage mit Festhalten am Partner, Partner-Rad).

**Tipp:** Durch Aneinanderreihen mehrerer Elemente oder Partnerteile könnt ihr die Schwierigkeit erhöhen.

### Wertung

In der Disziplin Turnen können zwischen ☆ (1) bis ☆☆☆☆☆ (5) Sterne erreicht werden. Die Wertung setzt sich wie folgt zusammen:

| Bereich                   | Anteil [in %] |
|---------------------------|---------------|
| Gestaltung                | 40            |
| Rhythmischer Gesamtablauf | 30            |
| Ausführung                | 20            |
| Schwierigkeit             | 10            |
| <b>Gesamt</b>             | <b>100</b>    |

Abzüge erfolgen jeweils von der Endwertung und werden durch den/die Oberkamprichter\*in vorgenommen. In der Disziplin Turnen gibt es folgende Abzüge:

|   | Abzug [in % von 100] |
|---|----------------------|
| Das Zeigen von Schwierigkeiten, die nicht geturnt werden dürfen.  | 10                   |
| Unvollständiges Antreten (weniger als 6 Personen)   | 10                   |
| Ein- oder mehrmaliges Verlassen der Wettkampffläche durch einzelne oder mehrere Gruppenmitglieder mit beiden Füßen. | 1                    |

## 2.2. Singen in der Gruppe

Ihr singt als Gruppe gemeinsam ein Lied, das ihr euch ausgesucht habt. Ihr könnt ein- oder mehrstimmig singen. Es dürfen auch mehrere Lieder gesungen werden. Dann solltet ihr darauf achten, dass ihr sie miteinander zu einer Darbietung verknüpft. Das geht z. B. durch gesungene Überleitungen oder wenn die Lieder inhaltlich zusammenpassen. Die Liedauswahl sollte dem Alter der Gruppe angemessen sein.

Es ist wichtig, dass alle Gruppenmitglieder, die beim Singen antreten, mitsingen. Instrumentalbegleitung durch Gruppenmitglieder ist erlaubt. Das sollte nur eine Unterstützung sein. Das Singen steht weiterhin im Vordergrund. Benötigte Instrumente sind selbst mitzubringen.

Ein Gruppenmitglied, das am Liedvortrag beteiligt ist, kann Einsatz und Abschluss des Liedes anzeigen und während des Liedvortrages dirigieren. Playback, programmierbare Instrumentalbegleitung und ähnliche technische Hilfsmittel sind nicht erlaubt.

Das Ablesen von Texten und Noten, also jede Art von Zettel, sind beim TGW Open erlaubt. Verkleidung und (passende) Bewegung der Gruppe beim Singen sind erlaubt, werden aber nicht bewertet.

### Gestaltung

Sucht euch zuerst ein oder mehrere Lieder aus, die ihr singen möchtet. Gestaltet das Lied auf eure Art und Weise um und werdet gerne kreativ! Präsentiert euch als Gruppe und zeigt, dass ihr als Team Spaß am gemeinsamen Singen habt. Gerne könnt ihr eigene Ideen für den Text, die Liedkombinationen und Vortragsweisen nutzen.

Ihr könnt die Grundform des Liedes zum Beispiel variieren durch:

- Wer singt wann, baut gerne Soli ein oder singt im Kanon
- jegliche Art von Rhythmusunterstützung, (etwa Mouth-Percussion, Klatschen, Stampfen mit den Füßen)
- Aufteilung in Unterchöre
- Singt mal laut und mal leise
- Singt schnell oder langsam

### Ausführung

Stimmigkeit (saubere Ausführung der einzelnen Stimmen), Tonhöhe und Tempo sind die Kriterien dafür, inwieweit die Gruppe in der Lage ist, Schwierigkeit und Gestaltung im Vortrag entsprechend umzusetzen.

### Schwierigkeit

Die Schwierigkeit ergibt sich aus Melodie und Rhythmus, Tonumfang, Tonart- und Rhythmuswechseln und Mehrstimmigkeit.

### Textsicherheit und Aussprache

Gruppenmitglieder sollten ihren Text beherrschen. Der Text sollte verständlich gesungen werden.

## Wertung

In der Disziplin Singen können zwischen ☆ (1) bis ☆☆☆☆☆ (5) Sterne erreicht werden. Die Wertung setzt sich wie folgt zusammen:

| <b>Bereich</b>                | <b>Anteil [in %]</b> |
|-------------------------------|----------------------|
| Gestaltung                    | 40                   |
| Ausführung                    | 30                   |
| Schwierigkeit                 | 20                   |
| Textsicherheit und Aussprache | 10                   |
| <b>Gesamt</b>                 | <b>100</b>           |

Abzüge erfolgen jeweils von der Endwertung und werden durch den/die Oberkamprichter\*in vorgenommen. In der Disziplin Turnen gibt es folgende Abzüge:

|  | <b>Abzug [in % von 100]</b> |
|--|-----------------------------|
| Hilfen von außen, z. B. Dirigieren, Klatschen  | 10                          |
| Unvollständiges Antreten (weniger als 6 Personen)  | 10                          |
| Alle Gruppenmitglieder, die zum Liedvortrag antreten, müssen auch mitsingen. Wenn ein oder mehrere Gruppenmitglieder nicht mitsingen, weil sie z. B. ein Instrument spielen, wird ein Abzug vom Endwert vorgenommen. | 10                          |

### 2.3. Tanzen in der Gruppe

Als Gruppe tanzt ihr zusammen auf eine Musik. Welche Musik das ist und wie der Tanz aussieht, könnt ihr euch selbst aussuchen. Musik- und Bewegungsauswahl sollten dem Alter der Gruppe angemessen sein. Ihr könnt euch zum Tanz passend verkleiden, wenn ihr wollt. Die Bekleidung ist aber nicht Bestandteil der Bewertung.

#### Allgemeines:

- Wettkampffläche: 13 x 13 m
- Richtzeit: 1,5-2 Minuten

#### Gestaltung

Bei der Gestaltung der Choreografie ist eure Kreativität gefragt! Präsentiert euch als Gruppe und zeigt, dass ihr als Team zusammen Spaß an der Bewegung habt.

Sucht euch ein Lied aus, das euch gefällt (ihr könnt auch mehrere zusammenschneiden) und wählt passende Bewegungen dazu aus. Ihr könnt euch auch für einen Tanzstil entscheiden, bspw. Hip-Hop, Pop oder Rock'n'Roll oder mehrere miteinander vermischen.

Schaut, dass ihr verschiedene Bewegungsarten und Tanzschritte abbildet, ihr könnt bspw. Sprünge, Drehungen, Elemente am Boden oder Partnerteile einbauen. Zeigt gerne unterschiedliche Tanzformationen (bspw. Kreis, Raute, Pulk ...).

Achtet darauf, dass ihr möglichst die gesamte Wettkampffläche für euren Tanz nutzt.

**Tipp:** Gestaltet die Übergänge der einzelnen Elemente gerne kreativ, z. B. durch Drehbewegungen, Hopsen oder Tanzschritte ...

#### Ausführung

Bei der Ausführung des Tanzes kommt es darauf an, dass ihr als Gruppe euren Tanz kennt, beherrscht und präsentiert. Wichtig ist auch, dass Formationen und Bewegungen (s. Gestaltung) so gezeigt werden, dass das Kampfgericht sie erkennen kann.

Versucht, die Bewegungen so „sauber“ wie möglich zu zeigen. Achtet außerdem auf Harmonie und Synchronität.

**Tipp:** Mit einer zum Tanz passenden Ausstrahlung und einer präsenten Körpersprache verstärkt ihr die Wirkung eures Tanzes.

#### Umsetzung der Musik

Hier wird bewertet, wie die ausgewählte Musik in Bewegungen umgesetzt wird.

Wichtige Aspekte dafür sind:

- Takt der Musik
- Stimmung der Musik (entspannt, fröhlich, mutig, aggressiv)

**Tipp:** Als i-Tüpfelchen könnt ihr noch Variationen einbringen, das ist aber kein Muss.

### Schwierigkeit

Beim TGW Open geht es nicht darum, besonders schwere Elemente in den Tanz einzubauen. Legt den Fokus auf die Gruppendynamik und zeigt das, was ihr gut könnt.

Trotzdem sind Schwierigkeiten wichtig. Als Schwierigkeiten gelten z. B. Sprünge, Drehungen, Balance-, Boden- und Beweglichkeitselemente. Auch kreative Hilfestellungen, Gruppen- und Partnerteile zählen dazu.

Damit die Schwierigkeiten in die Wertung eingehen, müssen sie von mindestens der Hälfte der Gruppe ausgeführt werden.

**Tipp:** Auch durch die Kombination von Elementen könnt ihr Schwierigkeiten erzeugen. Z. B. gelten drei verschiedene Schritte hintereinander als Schrittkombination.

**Tipp 2:** Wenn ihr einen schnelleren und einen langsameren Teil im Tanz drin habt, steigert das auch die Schwierigkeit.

### Wertung

In der Disziplin Tanzen können zwischen ☆ (1) bis ☆☆☆☆☆ (5) Sterne erreicht werden. Die Wertung setzt sich wie folgt zusammen:

| Bereich             | Anteil [in %] |
|---------------------|---------------|
| Gestaltung          | 40            |
| Ausführung          | 30            |
| Umsetzung der Musik | 20            |
| Schwierigkeit       | 10            |
| <b>Gesamt</b>       | <b>100</b>    |

Abzüge werden durch den/die Oberkamprichter\*in vorgenommen. Sie erfolgen jeweils von der Endwertung. In der Disziplin Tanzen gibt es folgende Abzüge:

|   | Abzug [in % von 100] |
|---|----------------------|
| Unvollständiges Antreten (weniger als 6 Personen)   | 10                   |
| Ein- oder mehrmaliges Verlassen der Wettkampffläche durch einzelne oder mehrere Gruppenmitglieder mit beiden Füßen. | 1                    |

## 3. Die Disziplinen – messbarer Bereich

### 3.1. Ballweitwurf

Pro Team starten in dieser Disziplin maximal 6 Teilnehmende. Jede Person darf zwei Mal werfen. Die Weite des jeweils weitesten Wurfes wird addiert und vom Kampfgericht in einer Wertungstabelle abgelesen.

Geworfen wird mit einem Schul-Basketball der Größe 7. Dieser Ball hat einen Umfang von 75 bis 78 cm und ein Gewicht von 567 bis 650 Gramm.

Die Bälle werden vom Ausrichter bzw. von der Hessischen Turnjugend gestellt. Eigene Bälle dürfen nicht verwendet werden.

#### Wie wird geworfen?

**Der Ball muss beidhändig über den Kopf geworfen werden. Ihr könnt frei wählen, ob ihr vorwärts oder rückwärts werft. Wichtig ist aber, dass ihr den Ball nicht stoßt!**

Falls einem oder mehrere Teilnehmenden das beidhändige Werfen wegen einer körperlichen Beeinträchtigung nicht möglich ist, darf auch mit einer Hand geworfen werden. Dies muss der Wettkampfleitung bis zwei Wochen vor dem Wettkampf schriftlich mitgeteilt werden.

Außerdem darf auch im Sitzen, zum Beispiel aus einem Rollstuhl geworfen werden. In diesem Fall dürfen die Räder des Rollstuhls die Innenseite des Abwurf balkens berühren, egal ob vorwärts oder rückwärts geworfen wird. Die Räder des Rollstuhls müssen vor dem Abwurf festgestellt werden und der genutzte Rollstuhl muss außerdem einen Kippschutz haben. Das Schwungholen mit dem Rollstuhl oder Anrollen ist nicht erlaubt.

Auch Teilnehmende ohne Beeinträchtigung dürfen, wenn sie möchten, im Sitzen werfen. Dann müssen allerdings beide Würfe im Sitzen absolviert werden. Ein Wechseln ist nicht möglich. Die Gruppe muss vor Wettkampfbeginn mitteilen, welche Teilnehmenden im Sitzen werfen.

**Tipp:** Übt im Training regelmäßig und schaut, mit welcher Technik ihr den Ball am weitesten werfen könnt.

#### Wie wird gemessen?

Gemessen werden nur gültige Würfe. Wird der Abwurf balken von oben betreten oder übertreten, ist der Versuch ungültig und wird nicht gemessen. Ein ungültiger Wurf kann nicht wiederholt werden.

Die Weite wird rechtwinklig zum Abwurf balken und auf den Zentimeter genau gemessen.

### Hilfsmittel/Hilfestellung

Die Werfenden dürfen keine Hilfsmittel (Harz, Pech, Haarspray, Flüssigmagnesia) benutzen. Magnesiumcarbonat/Magnesia ist aber erlaubt.

Kurz gesagt: Alles was trockene Hände macht ist erlaubt, alles was klebt ist verboten.

Hilfestellungen sind ohne Berühren des Balls und ohne Kräfteeinwirkungen auf den Wurf erlaubt.

Beispiel: Das Festhalten der Beine, des Rumpfs ist erlaubt. Das Festhalten oder Mitführen der Arme beim Wurf ist nicht erlaubt.

### Wertung

In der Disziplin Ballweitwurf können zwischen ☆ (1) bis ☆☆☆☆☆ (5) Sterne erreicht werden.

Jede im Ballweitwurf startende Person, darf zwei Mal werfen, der weitere Wurf geht in die Wertung ein. Die erworbenen Meter werden durch das Kampfgericht zusammengerechnet. Die Summe wird durch die Anzahl der Werfenden geteilt. In einer Tabelle wird nun die Gesamtsternewertung für das Team abgelesen.

**Hinweis:** Für eine ☆☆☆☆☆ (5) Sterne-Wertung sollten Kinder bis 10 Jahre den Ball mindestens 10 Meter weit werfen, Kinder bis 14 Jahre mindestens 15 Meter.



### 3.2. Pendelstaffel 6 x 25 m

Bei der Pendelstaffel starten genau 6 Teilnehmer\*innen pro Mannschaft. Ein Start mit weniger als 6 Personen ist nicht möglich und führt zu einem Endwert von 0 Sternen. Die Staffel wird, je nach örtlicher Gegebenheit des Wettkampfausrichters, auf einer Tartan-/Laufbahn oder auf einem Hartplatz durchgeführt.

Die Reihenfolge innerhalb der Staffel kann das Team selbst bestimmen. Sie muss vor dem Start bei dem Kampfgericht bekannt gegeben werden.

#### Besonderheit bei Teilnehmenden mit körperlichen Einschränkungen

Teilnehmende dürfen auch mit einem (Sport-)Rollstuhl starten. Der (Sport-)Rollstuhl kann mitgebracht oder von der Hessischen Turnjugend ausgeliehen werden. Er muss einen Kippschutz besitzen.

Teilnehmende mit einer Sehbehinderung können zu zweit, d. h. mit einer Führungsperson, laufen. Dies muss vor dem Kampfgericht vor Wettkampfbeginn mitgeteilt werden.

#### Staffelstäbe

Es können die vom Ausrichter/der Hessischen Turnjugend gestellten oder eigene Staffelstäbe benutzt werden. Die Staffelstäbe müssen die Richtlinie des Deutschen Leichtathletikverbandes (DLV Regel Nr. 170.5) erfüllen.

#### Ablauf der Staffel

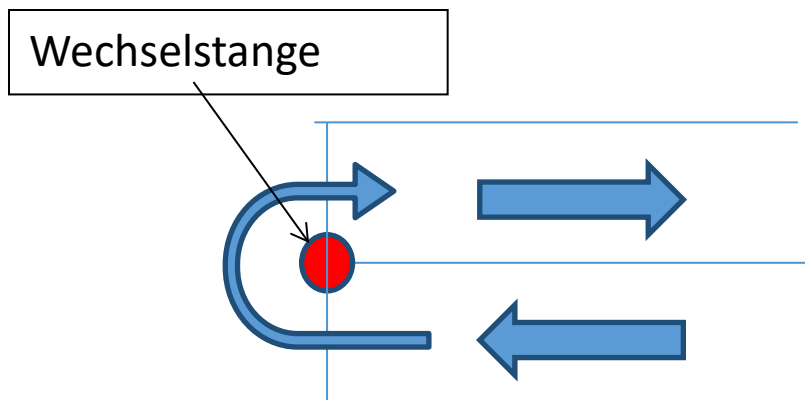
Als Startkommando gilt „Auf die Plätze – Fertig – los“. Es wird in allen Altersklassen mit einer Starterklappe gestartet.

Alle Teilnehmenden laufen/rollen einmal 25 m und übergeben den Staffelstab dann weiter an den/die nächste Teilnehmer\*in.



Der Staffelstab muss in jedem Fall außen um die Wechselmarke herumgeführt werden. Fällt der Staffelstab beim Wechsel herunter, dürfen nur die beiden am Wechsel beteiligten Teilnehmenden diesen aufheben.

**Ausnahme:** Nehmen beide am Wechsel beteiligten in einem Rollstuhl teil, darf ein anderes Teammitglied den Staffelstab aufheben. Bei Teilnehmenden mit Sehbehinderung darf der Staffelstab durch den/die Begleitläufer\*in aufgehoben werden.



Die Zeit wird gestoppt, wenn der sechste Teilnehmende einer Gruppe die Ziellinie mit der Brust überquert hat. Die Zeit wird dann auf eine zehntel Sekunde gerundet.

### Wertung

In der Disziplin Pendelstaffel können zwischen ☆ (1) bis ☆☆☆☆☆ (5) Sterne erreicht werden. Die Zeit wird durch geschulte Kampfrichter\*innen gestoppt und anschließend anhand einer Wertungstabelle in Sterne umgerechnet.

Abzüge werden durch den/die Oberkamprichter\*in vorgenommen. Sie erfolgen jeweils von der Endwertung. In der Disziplin Pendelstaffel gibt es folgende Abzüge:

|   | <b>Abzug [in % von 100]</b> |
|---|-----------------------------|
| Punktabzüge bei Wechselfehlern und Verlassen der Bahn   | je 5                        |
| Fehlerhafte Stabübergabe bei heruntergefallenem Staffelstab   | je 5                        |
| Unsportliches Verhalten der Gruppen, Betreuer und Fans (Betreten der Bahn, Behinderung der Laufenden, Mitlaufen am Rand, ...) | 10                          |
| Hilfe von außen ohne Genehmigung des Kampfgerichts  | 10                          |

### 3.3. Kreative Schwimmstaffel

Die Schwimmstaffel findet, je nach örtlichen Gegebenheiten des Ausrichters, in einem Hallen- oder Freibad statt. Es starten genau 6 Teilnehmer\*innen pro Gruppe. Ein Start mit weniger als 6 Personen ist nicht erlaubt und führt zu einem Endwert von 0 Sternen. Die Reihenfolge der Gruppenmitglieder innerhalb der Staffel kann von der Mannschaft selbst bestimmt werden. Sie ist vor dem Start bei dem zuständigen Kampfgericht bekannt zu geben.

Werden von einem Mannschaftsmitglied Hilfsmittel benötigt, ist dies bei der Meldung auf einem Meldeformular mit anzugeben und muss von der Wettkampfleitung vor Wettkampfbeginn genehmigt werden. Die Hilfsmittel dürfen Auftrieb, aber keinen Antrieb haben.

#### **Ablauf der Staffel:**

Das Startkommando lautet wie folgt: Langer Pfiff – Auf die Plätze – Kurzer Pfiff

#### **Wie wird geschwommen?**

Im TGW Open kommt bei einem Wettkampf jeweils nur eine der beiden nachfolgend erklärten Arten einer kreativen Schwimmstaffel zur Ausschreibung:

##### Variante 1: LUMA-Rennen – Abholstaffel

Zwei Teilnehmer\*innen eines Teams liegen nebeneinander in Bauchlage auf einer Luftmatratze. Beide transportieren die Luftmatratze quer zur Schwimmrichtung zur gegenüberliegenden Seite. Ob dies mit Arm- oder Beineinsatz geschieht, ist frei wählbar. Beim Wechsel auf die nächsten beiden Schwimmer\*innen müssen alle am Wechsel beteiligten Teilnehmenden den Beckenrand berühren. Die Luftmatratze wird wie ein Staffelstab an das nächste Schwimmpaar übergeben. Alle Teilnehmenden starten im Wasser.

25-Meter-Becken:

Besonderheit bei dieser Staffel: Jedes Schwimmpaar schwimmt zwei Mal 25 m in der Reihenfolge:

- Schwimmpaar 1 startet
- Schwimmpaar 1 übergibt auf Schwimmpaar 2
- Schwimmpaar 2 übergibt auf Schwimmpaar 3
- Schwimmpaar 3 übergibt auf Schwimmpaar 1
- Schwimmpaar 1 übergibt auf Schwimmpaar 2
- Schwimmpaar 2 schwimmt ins Ziel

50-Meter-Becken:

Diese Variante kommt nur zum Einsatz, sollte kein 25-Meter-Becken zur Verfügung stehen. Jedes Schwimmpaar schwimmt dann ein Mal 50 Meter.

- Schwimmpaar 1 startet
- Schwimmpaar 1 übergibt auf Schwimmpaar 2
- Schwimmpaar 2 übergibt auf Schwimmpaar 3

Rutscht oder fällt ein/eine Teilnehmer\*in von der Luftmatratze, darf erst weiter transportiert werden, wenn beide Teilnehmendem wieder auf der Luftmatratze Platz genommen haben.

Bei dieser Art der Staffel sollen Schnelligkeit, Ausdauer und die Gleichgewichtsfähigkeit geschult und trainiert werden. Dazu kommt Teamwork und Taktik.

**Ausführungsfehler:**

- Die Luftmatratze wird längs zur Schwimmrichtung geschoben.
- Beim Transport der Luftmatratze befinden sich nicht alle Teilnehmenden auf der Luftmatratze.
- Nach einem Verlassen der Luftmatratze wird weitergeschwommen, bevor sich wieder alle Teilnehmenden vorschriftsmäßig auf der Luftmatratze befinden.

Variante 2: Pendelstaffel – Nudel-Spaß

Teilnehmende liegen in Bauchlage auf einer Poolnudel und schwimmen eine Bahnlänge von 25 m. Beim Wechsel auf die/den nächsten Schwimmer\*in müssen alle am Wechsel beteiligten Teilnehmenden den Beckenrand berühren. Die Poolnudeln werden wie ein Staffelstab an den oder die nächste Schwimmer\*in übergeben. Alle Teilnehmenden starten im Wasser.

Rutscht eine Person von der Poolnudel darf erst weiter geschwommen werden, wenn die richtige Position wieder eingenommen wurde.

Es wird mit Poolnudeln von einer Länge von 1,60 m Länge und einem Durchmesser von 6,7 cm (+/- 0,3 cm) geschwommen. Die Poolnudeln werden vom Ausrichter/der Hessischen Turnjugend gestellt. Eigene Poolnudeln sind zum Wettkampf nicht zugelassen.

Bei dieser Staffelart werden die Rhythmisierungsfähigkeit, Koordination und Schnelligkeit geschult.

**Ausführungsfehler:**

- Teilnehmende liegen nicht auf der Poolnudel.
- Teilnehmende geben sich nicht die Hand und Schwimmen weiter.
- Nach einem Abrutschen von der Poolnudel wird weitergeschwommen, bevor die richtige Position wieder eingenommen wurde.

**Welche Staffel bei einem Wettkampf geschwommen wird, legt die Wettkampfleitung fest und ist der jeweiligen aktuellen Wettkampfausschreibung zu entnehmen.**

Wertung

In der Disziplin Schwimmstaffel können zwischen ☆ (1) bis ☆☆☆☆☆ (5) Sterne erreicht werden. Die Zeit wird durch geschulte Kampfrichter\*innen gestoppt und anschließend anhand einer Wertungstabelle in Sterne umgerechnet.

Abzüge werden durch den/die Oberkamprichter\*in vorgenommen. Sie erfolgen jeweils von der Endwertung. In der Disziplin Pendelstaffel gibt es folgende Abzüge:

|  | <b>Abzug [in % von 100]</b> |
|--|-----------------------------|
| Wechselfehler  | je 5                        |
| Ausführungsfehler  | je 5                        |
| Verlassen der Bahn (Beim Ausstieg aus dem Wasser dürfen die Bahnen der anderen Gruppen nicht gekreuzt werden!) | je 5                        |

Die Schwimmstaffeln wurden in Zusammenarbeit mit dem Hessischen Schwimmverband konzeptioniert.

## 4. Formulare

Dokumente zum Unterstützungsbedarf sowie die Anmeldung von Hilfsmitteln sind auf der Webseite der Hessischen Turnjugend unter [htj.de/action/jugend-wettbewerbe/tgm-tgw-sgw](https://www.htj.de/action/jugend-wettbewerbe/tgm-tgw-sgw) abrufbar und müssen mindestens zwei Wochen vor dem Wettkampf ausgefüllt an [tgm-tgw@htj.de](mailto:tgm-tgw@htj.de) geschickt werden.