

1. Ringertag für starke Mädchen

Samstag, 09. September 2023

Der 1. ASV „Germania“ Bruchsal lädt zum 1. Ringertag für starke Mädchen ein. Dieser wird durch den DOSB und das Institut für Sport und Sportwissenschaft (IfSS) Karlsruhe unterstützt.

Es findet ein Anfängerturnier für D- und E-Jugendliche Mädchen statt.

Daneben gibt es Mitmachangebote zur Talentsichtung, wie den Deutschen Motorik Test oder das Kennenlernen der Funsportart Beach-Wrestling im Sand.

Dank einer Hüpfburg und weiterer Info- und Mitmachangebote wird auch der Spaß für alle Mädchen nicht zu kurz kommen.

Auch wenn bei allem der Spaß im Vordergrund steht, handelt es sich um einen Kampfsport bei der auch sporttypische Verletzungen auftreten können, für welche der Veranstalter nicht haftet.

Wettkampfstätte:

ASV Gelände – Schlossraum 34 (nähe Gartengolf), 76646 Bruchsal

Startgebühr Anfängerturnier:

10,-- EUR pro Teilnehmerin (incl. 1 Getränk und was zum Essen)

Anmeldung:

jugend@asv-bruchsal.de – Maximal 50 Teilnehmerinnen

Bitte mit folgenden Angaben:

Name - Vorname - Geburtsdatum - Verein - Passnummer (falls vorhanden)

Meldeschluss:

Samstag, den 02.09.2023

Zeitplan:

Abwiegen: 09:30 Uhr - 10:00 Uhr - Kampfbeginn: ca. 10:30 Uhr

Gewichtsklassen/Altersklassen:

Freie Einteilung -

D-Jugend: 2013 + 2014 - E-Jugend: 2015 + 2016 + 2017 (Stichtag 6. Geburtstag)

Bemerkungen:

Es wird nach der Wettkampfordnung des DRB und NBRV gerungen. Proteste müssen schriftlich vor Beginn der nächsten Runde im Wettkampfbüro eingereicht werden.

- Für einen TÜ werden 15 Punkte Differenz benötigt.
- Zwei Schultersiege beenden den Kampf vorzeitig, nicht einer
- Die Kampfzeit beträgt 2 x 1:30 Minute

Nach dem Turnier findet eine Siegerehrung statt, bei der die drei Erstplatzierten einen Preis und jeder Teilnehmer eine Urkunde erhält.

Ralph Schmidt
Präsident NBRV

Jaqueline Schellin
Jugendreferentin NBRV

Wolfgang Spänle/Max Heneka
Vorsitzende 1. ASV Bruchsal

Turnbeutelbande - Deutscher Motorik Test

Samstag, 09. September 2023

Der Test ist freiwillig und kostenlos. Jedes Kind erhält eine Urkunde mit seiner Auswertung und dazu noch einen Turnbeutel. Start ca. 14 Uhr

Mit der Turnbeutelbande wurde eine Welt geschaffen, die es pädagogischen und Sportfachkräften ermöglicht, den aktuellen Leistungsstand der Kinder in Schule, Verein und Kita kindgerecht zu erheben und zu dokumentieren. Anhand der Ergebnisse kann eine gezielte Förderung abgeleitet werden. Jährlich wird ein Fitnessbarometer erstellt, der den Überblick über die getesteten Kinder in ganz Baden-Württemberg gibt.

Der Test besteht aus 8 Modulen:

RUMPFBEUGE

Das Kind beugt den Oberkörper mit gestreckten Beinen so weit wie möglich nach vorne-unten. Die Rumpfbeweglichkeit wird erfasst.

SEITLICHES HIN- UND HERSPRINGEN

Das Kind springt mit beiden Beinen gleichzeitig so schnell wie möglich innerhalb von 15 Sekunden über die Mittellinie eines markierten Feldes hin und her. Die Koordination unter Zeitdruck wird erfasst.

BALANCIEREN RÜCKWÄRTS

Das Kind geht möglichst viele Schritte rückwärts über drei verschieden breite Balken (6cm, 4,5cm, 3cm). Die Koordination bei Präzisionsaufgaben wird erfasst.

STANDWEITSPRUNG

Das Kind springt beidbeinig aus dem Parallelstand so weit wie möglich nach vorne und landet beidbeinig. Die Sprungkraft des Kindes wird erfasst.

20M-SPRINT

Auf das Startkommando hin sprintet das Kind eine Strecke von 20 Metern möglichst schnell. Die Aktionsschnelligkeit wird erfasst.

LIEGESTÜTZ

Das Kind führt in 40 Sekunden so viele korrekte Liegestütze wie möglich durch. Die Kraftausdauer der oberen Extremitäten wird erfasst.

SIT-UPS

Das Kind führt in 40 Sekunden so viele korrekte Sit-ups wie möglich durch. Die Kraftausdauer der Rumpfmuskulatur wird erfasst.

6-MINUTEN-LAUF

Das Kind umläuft ein Feld der Maße 9x18m in sechs Minuten möglichst oft. Die aerobe Ausdauer beim Laufen wird erfasst.