

# „Multi-Super-Zirkel“ Der Wettkampf

Der „Multi-Super-Zirkel“-Wettkampf ist ein Team- und Einzelwettbewerb für Kinder und Jugendliche, der aus dem Massenzirkel vom 11.11.11 in Stuttgart entwickelt wurde. Der Wettkampf besteht aus II Teilen. Zwei Teams (gemischte Mannschaften-koedukativ) kämpfen gegeneinander. Der gesamte Wettkampf dauert ca. 15 min. Ein Turnier mit mehreren teilnehmenden Mannschaften wird in der Regel im K.O.-System durchgeführt. Eine zusätzliche Einzelmeisterschaft (nach Gewichtsklassen) im „Keep your Balance“ ist auch möglich.

**Gerätebedarf gesamt:** 2 Turnbänke, 8 Matten, 10 Volleybälle, 2 Gymnastikbälle, 4 Rollbretter  
**Kampfrichter: 1 Zeitnehmer und 4 Punktrichter**

## Teil I. Dreikampf

### 1. Bauchmuskelfabrik: Rumpfaufrichten mit Ballweitergabe

10/12 Spieler (1-10) und 2 Läufer (Startläufer und Läufer) – Geräte: 2 Turnbänke, 4 Matten, 10 Volleybälle, 2 rote Gymnastikbälle(Signalball)

Die einzelnen Teamspieler (insgesamt 10) liegen in der Rückenlage in einem 90° Winkel zur Sitzfläche der Turnbank, die Beine liegen geschlossen auf der der Sitzfläche, Ober – und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel. Der gegenüberliegende Partner liegt leicht seitlich versetzt in gleicher Weise auf dem Rücken. So liegt das ganze Team reißverschlussartig gleichmäßig verteilt in der Rückenlage. Der erste Spieler erhält von seinem Startläufer den Ball zugeworfen, führt ihn über Kopf zu Boden (Bodenkontakt), danach richtet er sich wieder auf und übergibt (**Werfen ist nicht erlaubt-Punktabzug**) den Ball dem gegenüberliegenden Partner in gleicher Position den Ball mit demselben Bewegungsmuster weiter, während der Startläufer dem 1. Spieler erneut einen Ball zuwirft bis alle Bälle im Lauf sind. Wenn der letzte Spieler seinen ersten Ball erhält, führt er ihn wie gehabt zu Boden (Bodenkontakt) und wirft ihn anschließend diagonal dem 1. Spieler zu und der beginnt von neuem den Ball zu übergeben. 5 Volleybälle und 1 roter Gymnastikball. Immer wenn der rote Gymnastikball vom Spieler 10 zurück zu Spieler 1 gespielt wird, erhält die Mannschaft 6 Punkte an der Anzeigetafel. Für jeden Ballverlust (Läufer holen den Ball und werfen ihn dem Ballverlierer zurück) gibt es 1 Punkt Abzug. Wer schafft in 1 min die meisten Punkte?

Punktstand XY

## **2. Beinzugmaschine mit Balltransport: Beinbeugeziehen mit Ballüberkopfwurf nach hinten**

10/12 Spieler / 2 Zuspieler

Geräte: 2 Turnbänke, 6 Volleybälle

Die einzelnen Teamspieler (1 bis 12) stehen hintereinander und starten nacheinander rittlings auf der Turnbank sitzend, indem sie sich mit den Fußsohlen (Bodenkontakt) nach vorne ziehen (Beinbeugeziehen), um das Bankende zu erreichen. Sobald sie auf der Bank sitzen, wirft ihnen einer der beiden Zuspieler einen Volleyball zu, den sie dann, wenn sie die Bankmitte erreicht haben, nach hinten Über-Kopf (Bogenlampe ) dem nachfolgenden Partner zu werfen. Dies wiederholen sie, bis das Bankende erreicht ist. Beide Hände umklammern das Bankende (Kammgriff). Dann stehen sie auf und laufen um die Bank zurück und beginnen von Neuem. Die Bälle müssen die ganze Zeit oben gehalten werden.

Die beiden Zuspieler haben zwei Aufgaben: 1. Beim Start die Bälle zuzuwerfen 2. Verlorengangene Bälle zurück ins Team zu spielen – dies erfolgt grundsätzlich zum vorderen Spieler.

Jede Banküberquerung ergibt einen Punkt, jeder Ballverlust einen Punkt Abzug. Dies wird sofort jeweils auf der Punktetafel angezeigt. Wer schafft in 1 min die meisten Punkte? Punktstand XY

## **3. Rollbrettrallye – Armbeugeziehen auf der Turnbank**

10 /12 Spieler-Rollbrettfahrer/ 2 Zuspieler Geräte: 2 Turnbänke 2 Volleybälle 4 Rollbretter 4 Hütchen

Der erste Spieler legt sich in der Bauchlage auf die Turnbank und erhält eine Ball zugespielt, legt sich den Ball auf die Oberschenkel (Rückseite), winkelt die Unterschenkel an und zieht sich mit Armbeugeziehen einmal über die Banklänge nach vorne, steht auf, wirft dem Zuspieler den Ball zu. Der wiederum spielt den Ball dem nachfolgenden Spieler zu, der seinerseits wiederum startet und legt sich in der Bauchlage auf das Rollbrett und fährt eine Runde um zwei Markierungen, überlässt das Rollbrett am Startpunkt dem nächsten Spieler und läuft zurück zum Startpunkt und startet erneut. Pro Durchgang erhält die Mannschaft einen Punkt. Jeder Ballverlust gibt einen Punkt Abzug.

Punktstand xyz



## Teil II. Keep your Balance - Reihenwettkampf

**Keep Your Balance - Teamwettbewerb** (auch als Einzelwettkampf in Gewichtsklassen möglich) Geräte: keine – Markierung am Boden

Jeweils 10/12 Schülerinnen und Schüler stehen hintereinander und warten auf ihren Einsatz. Nacheinander einzeln begeben sich die Schüler zur Wettkampffläche (Markierte Punkte), stellen sich gegenüber und verbeugen sich vor dem Beginn, ebenso nach dem Kampf. Der Sieger bleibt stehen, macht den Kampf gegen den nächsten Gegner, während der Verlierer sich beim eigenen Team wieder hinten anstellt. Die Kämpfe können zeitlich unlimitiert ablaufen, d. h. der Kampf endet erst, wenn einer der beiden Kämpfer das Gleichgewicht verliert. Die zeitliche Limitierung jedoch (beispielsweise 15 sec.) bringt sehr viel Brisanz und Spannung in den Wettkampf, da nur 15 sec Zeit ist, den Gegner zu besiegen. Der Gewinner bleibt auch hier stehen, der Verlierer muss sich in seinem Team wieder hinten anstellen. Gibt es in den 15 sec keinen Gewinner, müssen beide die Wettkampffläche verlassen. Zwei neue Gegner treten sich gegenüber und beginnen erneut, nach dem Kommando des Kampfrichters. Die Anzahl der Wettkämpfe liegt bei 20 Begegnungen. Nach 3 gewonnen Kämpfen muss auch der Dauersieger auswechseln und sich wieder hinten anstellen. Sieger ist die Mannschaft mit den meisten Einzelsiegen. Punktestand xyz + Einzelsiege aus „Keep Your Balance“ ist Gesamtsieger.

### Wettkampfregelein

Zwei Partner stehen sich gegenüber (leichte Seitgrätschstellung, Knie leicht gebeugt) und versuchen sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen. Der Abstand darf höchstens eine Armlänge von Schulter zu Schulter betragen. Das Gleichgewicht gilt als verloren, wenn ein Fuß auch nur minimal seine Standposition verlässt. Die einzigen erlaubten Berührungspunkte sind die Handflächen. Über diesen Kontakt darf der Partner weggeschoben bzw.-gedrückt werden. Aber auch durch ein plötzliches Nachgeben kann der Partner sein Gegenüber aus dem Gleichgewicht bringen, da er durch seine eigene Kraft das Gleichgewicht verliert. Prinzip: Siegen durch Nachgeben. Es darf auch kein anderer Körperteil des Partners berührt werden, um beispielsweise sein eigenes Gleichgewicht zu halten oder wieder zu erlangen. In beiden Fällen erhält der Gewinner einen Pluspunkt. **Bei drei Punkten ist der Kampf beendet. Beim Reihenwettkampf dieser Variante benötigt der Sieger nur einen Punkt. Man hat also nur eine Chance**