



Hamburg | Behörde für Schule
und Berufsbildung

Schulturncup

13. November 2025

09.00 Uhr bis 12.30 Uhr

Schule am See – Sportzentrum/ Gropiusring 43/ 22309 Hamburg

Im Wettkampf werden die Schüler*innen dieses Jahr wieder gemeinsam als Klassen-Teams für ihre Schule an den Start gehen. Sie werden neben den Bewegungskompetenzen Koordination, Geschicklichkeit und Präsentation auch Teamgeist und Zusammenarbeit zeigen können. Geturnt wird an 6 Stationen: Synchronturnen am Boden, Minitrampolin, Akrobatik, Seilspringen, Hockwenden synchron und Pendelstaffel.

Teilnahmeberechtigt sind Schüler*innen der Klassenstufe 2 und 3. Die Teams können aus einer Klasse, aus einer Klassenstufe oder gemischt aus den Klassenstufen 2 und 3 zusammengestellt werden. Ein Team besteht aus 8-10 Schüler*innen.

Die Wertungen finden sich umseitig in den jeweiligen Ausschreibungen.

Anmeldeschluss ist der **17. Oktober 2025** per Mail über fachausschuss-turnen@web.de unter Angabe von Adresse und Telefonnummer der Schule, Name und E-Mail Adresse der Lehrkraft sowie die Klassenstufe.

Falls Sie Fragen zum Ablauf und zu den Übungen haben sollten, mailen Sie uns ebenfalls gern.

Wir freuen uns auf zahlreiche Meldungen!

Ihre hamburger turnjugend und der Fachausschuss Turnen (BSFB)

SPRUNG

8 SchülerInnen kommen zum Einsatz, jedes Kind wählt einen der 3 Sprünge aus. Die besten 6 Wertungen kommen in das Mannschaftsergebnis.

(Ausführung: Koordination/ Haltung/ Körperspannung)

Minitramp 1 – Strecksprung (max. 3 Punkte) Anlauf auf der Turnbank, Sprung auf das Mini Tramp, Landung auf Weichboden	Minitramp 2 – Hocke (max. 5 Punkte) Anlauf auf der Turnbank, Sprung auf das Mini Tramp, Landung auf Weichboden	Minitramp 3 – Aufrollen auf Kästen mit Weichboden (max. 7 Punkte) Anlauf auf einer Turnbank, Sprung auf das Mini Tramp, Aufrollen mit Stütz der Arme auf die Kästen. Auf den Kästen liegt ein Weichboden (ca. 1,10m Höhe).
---	--	--

SEILSPRINGEN

So lange wie möglich Seilspringen ohne hängen zu bleiben – alle aus der Gruppe springen jeweils mit einem einfachen Seildurchzug (Zwischenhüpfer sind erlaubt).

Gewertet wird die Sprunganzahl (**maximal 80 Sprünge!**). Das beste und das schlechteste Ergebnis der Mannschaft wird gestrichen, von den verbleibenden Werten werden der beste und der schlechteste Wert gemittelt, dies ist der Endwert.

HOCKWENDEN SYNCHRON

Zwei Turnbänke 4m, breite Seite oben hintereinander gestellt.

Alle Mannschaftsmitglieder turnen nacheinander jeweils 8 vorlaufende Hockwenden in rhythmischer Folge mit oder ohne Zwischenfedern, wobei die Nachfolgenden mit der zweiten Hockwende des/r Vorturnenden einsetzen.

Maximal 7 Punkte für eine sehr gute Ausführung und sehr hohe Synchronität.

BODENTURNEN SYNCHRON

4 Paare des Teams turnen jeweils synchron drei verschiedene Übungsteile (z.B. Rolle, Strecksprung mit halber Drehung, Rad etc.) als fließende Bewegungsverbinding. Die Schüler*innen können dabei vor- bzw. hintereinander oder auch seitlich nebeneinander ihre Übung turnen.

Die 3 Paare mit der höchsten Wertung bilden das Mannschaftsergebnis.

Bewertet werden die Ausführung, sowie die Synchronität (maximal 7 Punkte)

AKROBATIK

Das Team baut zwei der sechs abgebildeten Pyramiden auf.

Bewertet wird die Ausführung (koordinierter Auf-und Abbau, ruhiges Bild, gute Haltung/ Körperspannung, müheloser Gesamteindruck). Das Team erhält einen Zusatzpunkt bei fließendem Übergang von 1. zur 2. Pyramide (im Sinne einer kleinen Gestaltung: Abbau von Pyramide 1 und 2 gehen ineinander über). Kinder, die nicht in der Pyramide zum Einsatz kommen, dürfen als Hilfestellung eingesetzt werden.



Foto: Bramfelder SV/ J. Hensen

PENDELSTAFFEL

Tischtennisballtransport auf Esslöffel („Eierlaufen“) auf der Turnbank (Sitzfläche oben) als Pendelstaffel. 8 Mannschaftsmitglieder sind an der Staffel beteiligt, je 4 an den Bankenden.

Start vor der Bank (Ball darf auf dem Löffel festgehalten werden bis der erste Läufer startet)

Übergabe hinter der Bank (beide Kinder unten!), der Ball darf nicht berührt werden bei der Übergabe (kein Festhalten)

Sobald der Ball auf dem Löffel des nächsten Läufers ist, kann dieser auf die Bank steigen und loslaufen.

Ziel ist es möglichst wenig Zeit zu brauchen. Sollte der **Ball herunterfallen**, gibt es eine Strafsekunde dazu. Der Läufer legt den Ball zurück auf den Löffel und macht weiter von dem Punkt an dem der Ball gefallen ist.