



Big Jack Village Cup 2026 Übungen und Erläuterungen

1. Klettern und Hangeln am Tau

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Leistung	1m	2m	3m	4m	22s	20s	18s	16s	1m	1,5m	2m	2,5m	3m	3,5m	4m	20s	18s	16s	14s	12s

mit Beinen klettern 4m klettern

hangeln

2 Versuche

2. 20 m Sprint

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Leistung	4,8s	4,7s	4,6s	4,5s	4,4s	4,3s	4,2s	4,1s	4,0s	3,9s	3,8s	3,7s	3,6s	3,5s	3,4s	3,3s	3,2s	3,1s	3,0s	2,9s

Hochstart

3 Versuche

3. Schweizer

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Leistung	10 s	15 s	20 s	25 s	1x	2x	3x	4x	5x	6x	4x	5x	6x	4x	5x	6x	3x	4x	5x	6x

Grä-winkelstütz halten

von Matte

auf dem Boden

kl. Balken

aus Grätschwinkelstütz

2 Versuche

4. Klappmesser an der Sprossenwand

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Leistung	1	3	6	1	3	6	10	5	6	8	10	5	6	8	10	22s	20s	18s	16s	14s

gehockt Knie an Brust

gehockt Füße an Sprosse

Ganze

Halbe

10 Halbe

2 Versuche

5. Handstand 2 Versuche

4 Versuche (Boden und Holm)

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Leistung	10s	20s	10s	20s	4 s	6 s	8 s	10s	12 s	14 s	16 s	18s	20s	4s	6s	8s	10s	12s	14s	16s
Wand 2 Hände entfernt	Wand ca. 5 cm Boden																		Holm	



(für 3 bzw. 4 Punkte)

6. Spagat links/rechts

1 Versuch

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Leistung	50 cm	40 cm	30 cm	25 cm	20 cm	15 cm	10 cm	5 cm	0 cm	1 Matte vorn

Abstand Unterseite vorderer Oberschenkel zum Boden, Hüfte max. 45° ausgedreht!



7. Brücke mit Füßen auf kleinem Kasten für AK 6 und 7

Punkte	2	4	6	8	10	
Leistung	75°	80°	85°	90°	über 90°	

7. Seilspringen in 30 sec. für AK 8 und älter

2 Versuche

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Leistung	5x	10x	15x	20x	25x	30x	35x	40x	45x	50x	55x	60x	65x	70x	75x	80x	85x	90x	95x	100

Erläuterungen zu den athletischen Übungen

Bei schlechter Haltung erfolgt zuerst eine Ermahnung durch den Kampfrichter. Bei der Ausführung gelten gestreckt-gespannte Beine (Knie, Füße). Bei Stationen, wo einzelne Versuche gezählt werden (Klappmesser, Schweizer, etc.) werden unkorrekte Ausführungen nicht mitgezählt, die Übung ist dadurch aber nicht beendet.

An Stationen, bei denen die Zeit gestoppt wird, (Hangeln, Handstand) kann einmal verwarnt werden, bei dem nächsten Haltungsfehler gilt die Übung als beendet und wird bis dahin bewertet.

Die Turnerin hat, mit Ausnahme von Sprint und Handstand, nur einen Versuch pro Station, es sei denn, sie erhält keine oder die Höchstpunktzahl. In diesem Fall kann sie eine andere Stufe probieren.



1. Klettern und Hangeln am Tau

Klettern – mit Hilfe der Füße klettern

Hangeln

– aus dem Sitz mit gestreckten Beinen

Bein-Rumpfwinkel beliebig, Klemmen nicht erlaubt

2. 20 m – Sprint:

Gestartet wird aus dem Stand. Die Zeitnahme beginnt mit dem Lösen des ersten Beines.

3. Grätschwinkelstütz / Schweizer

Grätschwinkelstütz: Haltezeit im Grätschwinkelstütz auf Handstandklötzen, Beine frei von den Armen, Füße berühren nicht den Boden

Schweizer – Schweizer mit geraden Armen aus dem Grätschstand mit Absenken in den Ballenstand, Füße dürfen nicht am Beginn herangezogen werden. Heben der Hände, = Versuch beendet

Schweizer aus Grätschwinkelstütz: aus dem Grätschstütz auf Handstandklötzen, oder auf dem Boden: Heben in den Handstand, absenken zurück in Grätschwinkelstütz, kurz halten.

(wenn die Handstandposition fixiert wird, zählt der Versuch)

4. Klappmesser

Klappmesser: Hang an der letzten Sprosse unter dem Sprossenfenster. Die Knie bis Brust hochziehen und senken, bzw. mit den Füßen die Sprosse zwischen den Händen berühren, gestreckt in den Hang absenken.

Ganze Klappmesser: Hang an der letzten Sprosse unter dem Sprossenfenster. Gezählt wird nur, wenn die Füße die Sprosse zwischen den Händen berühren, gestreckt wieder absenken.

Halbe Klappmesser: Gestartet wird im Hang mit den Füßen zwischen den Händen an der Sprosse. Gestrecktes Absenken bis 90° und wieder heben bis zur Sprosse.

5. Handstand

1. Stufe: Handstandstehen mit dem Bauch zur Wand, 2 Hände Abstand von der Wand. Die Zehenspitzen berühren die Wand.

2. Stufe: Handstandstehen mit dem Bauch zur Wand, ca. 5cm Abstand zur Wand. Die Beine und Hüften berühren die Wand

3. Stufe: Stehen im Handstand im freien Raum, kleine Korrektur vor dem Fixieren erlaubt. Zeit beim Fixieren im Handstand ohne Korrektur

4. Stufe: Stehen im Handstand auf dem Holm. Die Turnerin darf im Handstand kurz fixiert werden.

Bei 0 Punkten bekommt einen zusätzlichen Versuch, egal an welcher Station. Bei voller Punktzahl erhält die Turnerin 2 Versuche an einer höheren Station.

6. Spagat links/rechts

Das vordere Knie ist gestreckt und zeigt nach oben, der Oberkörper ist aufrecht, die Hüfte steht quer zu den Beinen; das hintere Knie ist gebeugt und berührt eine Wand, oder eine Matte vor der Wand., und zeigt nach unten. Gemessen wird der Abstand der Unterseite des Oberschenkels des vorderen Beines zum Boden. Die Ergebnisse links und rechts werden addiert.

7. Brücke

Die Turnerin steht in der Brücke mit den Füßen auf einem kleinen Kasten. Die Arme und Beine sind gestreckt, Arme schulterbreit geöffnet, die Beine geschlossen. Gemessen wird der Winkel zwischen Boden und Armen.

8. Seilspringen auf dem Läufer oder Hallenboden:

Alle Durchschläge (einfach, oder doppelt) werden gezählt. Jeder darf sein eigenes Seil verwenden.