

# „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. Zwei Teams (gemischte Mannschaften, Jungen und Mädchen) 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, 10-12 Volleybälle, 2 Gymnastikbälle, 8 Rollbretter

**Kampfrichter:** 1 Zeitnehmer und 4 Punktrichter

## Teil I. Dreikampf

### 1. Bauchmuskelfabrik: Rumpfaufrichten mit Ballweitergabe

10 Spieler / 2 Zuspieler (werfen verlorengegangene Bälle zurück zum Startspieler)  
Geräte: 2 Turnbänke, 4 Matten, 10-12 Volleybälle

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 reiverschlussartig gleichmäßig verteilt in der Rückenlage. Der erste Spieler erhält vom Startspieler 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 Startspieler dem 1. Spieler erneut einen Ball zuwirft, bis alle Bälle im Lauf sind. Wenn der letzte Spieler seinen ersten Ball erhält, fhrt 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- 5-6 Volleybälle. Immer wenn ein Ball zurückgeworfen wird erhält die Mannschaft einen Punkt. 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?

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

10 Spieler / 2 Zuspieler werfen verlorengegangene Bälle zurück zum Startspieler

Geräte: 2 Turnbänke, 3-6 Volleybälle

Die einzelnen Teamspieler (1 bis 10) 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 zuwerfen. 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. Verlorengegangene Bälle zurück ins Team zu spielen – dies erfolgt grundsätzlich zum vorderen Spieler. Jede Banküberquerung (Hände schlagen am Bankende an) ergibt einen Punkt, jeder Ballverlust einen Punkt Abzug. Dies wird sofort jeweils auf der Punktetafel angezeigt. Wer schafft in 1 min die meisten Punkte?

## **3. Rollbrettrallye**

10 Spieler-Rollbrettfahrer/ 2 Zuspieler

Geräte: 2 Turnbänke 2 Volleybälle 8 Rollbretter 4 Hütchen

Der erste Spieler legt sich in der Bauchlage auf das Rollbrett und startet, indem er sich mit Händen und Armen nach vorne zieht (Armebeugeziehen). Nach Umrundung der Strecke wechselt das Rollbrett zum nächsten Partner und er stellt sich wieder in die Reihe und wartet auf das nächste freie Rollbrett. Pro Durchgang erhält die Mannschaft einen Punkt. Fällt ein Spieler vom Rollbrett gibt es Punkteabzug.



**Das Team mit den meisten Gesamtpunkten ist Sieger. Auch wenn drei Disziplinen knapp gewonnen werden können, wird die Mannschaft mit den**

**meisten Gesamtpunkten Sieger.**

## Teil II. Reihenwettkampf

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

Jeweils 10 Schülerinnen und Schüler aus einer Mannschaft stehen hintereinander und warten auf ihren Einsatz. Nacheinander und einzeln begeben sich ein Schüler aus jeder Mannschaft 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 30 oder 45 sec.) bringt sehr viel Brisanz und Spannung in den Wettkampf, da nur begrenzte Zeit ist, den Gegner zu besiegen. Gibt es 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 mindestens 10 Begegnungen. Nach 3 gewonnen Kämpfen muss auch der Dauersieger auswechseln und sich wieder hinten anstellen. Die Einzelsiege zählen jeweils ein Punkt.

### **Wettkampfbregeln**

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. Fußspitzen und Fersenstand sind erlaubt. 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.