



<b>Zeitlicher Rahmen</b>	<p>Samstag, <b>27.02.2021, 14:30 Uhr</b> (letzte Absprachen / Ton- und Bild-Check etc.)</p> <p><b>Start Stream 15:00 Uhr</b> (ATZ stellen sich und ihre Turnerinnen kurz vor)</p> <p>Dauer: ca. bis 17 Uhr</p>
<b>Örtlicher Rahmen</b>	<p>Aufgrund der Verlängerung des Lockdowns (COVID-19) findet das Battle als <b>“Home-Battle”</b> statt.</p> <p>Wählt einen Raum aus, der gut ausgeleuchtet ist und in dem ihr die Übungen durchführen könnt ohne dabei aus dem Bild zu turnen.</p> <p>Achtet aufgrund des Streams darauf, was im Hintergrund zu sehen ist (Privatsphäre). Es sollten keine weiteren Personen oder Haustiere im Bild sein.</p> <p>Wählt einen Raum mit guter Internetverbindung, da das Battle per Zoom stattfindet und auf Youtube oder Facebook gestreamt wird. Der Link wird ein paar Tage vor dem Battle an alle Teilnehmer verschickt.</p>
<b>Teilnehmer</b>	<p>ATZ-Leiterinnen  1 PK-Sportler*in jedes ATZ (auch Anwärter*innen möglich)  1 NK-Sportler*in jedes ATZ (auch Anwärter*innen möglich)  Monika Wiethoff (Kamprichterin)  Jenna Eggenstein (Wettkampfleitung)  Amelie Jung (Moderation)</p>
<b>Kleidung</b>	<p><b>Sportler*innen</b>  Turnanzug mit schlichten schwarzen Leggings, weiße Aerobicshuhe, weiße Socken, Dutt</p> <p><b>ATZ-Leiterinnen</b></p>

	Trainingsanzug / T-Shirt in Deutschland Farben (am liebsten etwas von der aktuellen Erima Kollektion)
<b>Durchführung</b>	Der Ton sollte nur angeschaltet werden, wenn man dazu aufgefordert wird, sonst "stumm". Die Übungen werden reihum/nacheinander geturnt. Es startet immer das ATZ, das in der Runde zuvor am wenigsten Punkte erturnt hat. Der erste Start wird ausgelost oder vor dem Battle abgesprochen falls sich ein ATZ freiwillig für den Start meldet. Beide Sportler*innen eines ATZ müssen jeweils 3 Übungen absolvieren.
<b>Punktevergabe</b>	Das ATZ, das die jeweilige Übung gewinnt, bekommt 4 Punkte, das zweitbeste ATZ 3 Punkte, das drittbeste ATZ 2 Punkte und das ATZ mit der niedrigsten Anzahl der Wiederholungen 1 Punkt. Bei Gleichstand werden gleich viele Punkte vergeben (z.B. 2-mal dieselbe höchste Anzahl an Straddle Supports= 2 mal 4 Punkte werden vergeben. Das nächste ATZ bekommt dann als drittbestes ATZ 2 Punkte). Gewonnen hat das ATZ, das am Ende die meisten Punkte erturnt. Haben mehrere ATZ dieselbe Punktzahl, dann wird mit der Ersatzübung (V-Support, Sekundenanzahl gehalten) der Sieg entschieden.
<b>Übungen</b>	<p><b>1. Kerze – Straddle Support 1/1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausgangsposition Grätschsitz</li> <li>- hochschwingen in die Kerze (Hüfte einmal strecken, Arme sind an den Ohren)</li> <li>- aus der Kerze direkt in den Straddle Support (ohne Füße abzusetzen)</li> <li>- 1/1 Drehung im Straddle Support</li> <li>- Gesäß absetzen / Füße werden nicht abgesetzt</li> <li>- direkt wieder in die Kerze...</li> </ul> <p><i>Zu beachten ist:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- es gibt keine Zeitbegrenzung</li> <li>- es werden die geschafften Straddle-Supports gezählt</li> <li>- nach dem Absetzen des Gesäßes muss ohne Pause direkt wieder in die Kerze geschwungen werden</li> </ul> <p><i>Hinweise des Kampfgerichtes:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abbruch der Übung, wenn Füße / Po offensichtlich beim Drehen den Boden berührt haben</li> <li>- Abbruch der Übung, wenn die Füße nach dem Straddle Support abgesetzt werden</li> <li>- Abbruch der Übung, wenn der Straddle Support nicht zuende gedreht wurde</li> </ul>

## **2. Straddle Jump To Push Up**

- Ausgangsposition Stand
- Straddle Jump to Push Up (mit Einsprung oder aus dem Stand)
- Zusammenspringen und Aufrichten
- von vorne...

*Zu beachten ist:*

- es darf eine Matte benutzt werden (auch Handgelenkschoner)
- es zählt die Anzahl der Straddle Jumps to Push Up in 1:30 Min.

*Hinweise des Kampfgerichtes:*

- bei offensichtlichem Sturz oder mangelhafter Ausführung wird der Sprung nicht gezählt
- kein Abbruch vor 1:30 Min.

## **3. Illusion to Vertical Split**

- es wird zuerst 1 Illusion to Vertical Split gezeigt, dann 2 Illusion to Vertical Split, dann 3 Illusion to Vertical Split, dann 4...
- die Anzahl wird somit immer gesteigert

*Zu beachten ist:*

- man hat 3 Versuche
- es wird die Anzahl aller geschafften Illusions gezählt
- es ist kein Free-Illusion, es darf somit eine Hand aufgesetzt werden
- es gibt keine zeitliche Begrenzung

*Hinweise des Kampfgerichtes:*

- Illusion wird gehüpft
- Vertical Split weicht deutlich von der Spagatposition ab
- das Kampfgericht entscheidet, ob ein Illusion gezählt wird und gesteigert werden darf oder ob eine neue Versuchsrunde beginnt

## **4. Helicopter to Wenson**

- es wird im Sitzen in der Grätsche gestartet
- es wird ein normaler Helicopter to Wenson geturnt
- danach wird der Helicopter to Wenson weiter um immer eine halbe Drehung erweitert (1/1, 1 ½, 2/1, 2 ½ ...)

*Zu beachten ist:*

- es gibt pro Helicopter to Wenson nur einen Versuch
- es zählen die gezeigten Helicopter to Wenson, die immer um eine halbe Drehung erweitert werden (Landing also entweder mit den Händen oder mit den Füßen zur Kamera)
- es gibt keine zeitliche Begrenzung

*Hinweise durch das Kampfgericht:*

- Abbruch der Übung bei Sturz
- Abbruch der Übung, wenn die Landung von der geplanten Landeposition abweicht (aus der Richtung)

### **5. Klappmesser-Schiffchenrolle mit Seilchen**

- Rücklage, Arme und Beine liegen auf dem Boden, Arme an den Ohren, Beine geschlossen, das Seilchen wird schulterbreit zwischen den Händen gespannt
- 1 Klappmesser
- das gespannte Seilchen wird bei dem Klappen einmal oberhalb der gestreckten Beine bis zur Achillessehne und wieder zurückgeführt
- Schiffchenposition Rücken (Arme und Beine werden nicht abgelegt, Arme an den Ohren)
- Schiffchenrolle nach rechts oder links bis man wieder auf dem Rücken liegt
- 1 Klappmesser mit dem Seilchen wie eben
- Schiffchenrolle zurück
- 1 Klappmesser mit Seilchen wie eben
- Schiffchenrolle...

*Zu beachten ist:*

- es wird die Anzahl der Klappmesser in 1:30 Min. gezählt
- die Beine und Arme berühren zu keinem Zeitpunkt den Boden
- die Klappmesser werden gebückt ausgeführt

*Hinweise des Kampfgerichtes:*

- wenn die Arme oder Beine bei der Schiffchenrolle den Boden berühren, wird das darauffolgende Klappmesser nicht gezählt
- die Übung wird nicht vor der abgelaufenen Zeit abgebrochen

### **6. Burpee mit integriertem A-Frame**

- Ausgangsposition: normaler Stand
- leicht in die Hocke gehen

- in den Liegestütz fallen lassen oder Liegestützposition einnehmen
- A-Frame
- aus der Liegestützposition mit den Beinen zusammenspringen
- komplett aufrichten
- Strecksprung mit Armen an den Ohren
- von vorne

*Zu beachten ist:*

- es wird die Anzahl der fertigen Burpees (inkl. A-Frame) in 1:30 Min. gezählt
- fertig ist der Burpee nach dem Strecksprung

Hinweise des Kampfgerichtes:

- ein Burpee wird nur gezählt, wenn der A-Frame nicht gestürzt, eine Bücke zu erkennen ist und die Beine und Hände gleichzeitig vom Boden abgehoben werden
- die Übung wird nicht vor Ablauf der Zeit abgebrochen

**Insgesamt sollten bei den gezeigten Elementen die Minimalkriterien erfüllt werden damit es gezählt wird!!!**

**Ersatzübung (bei Gleichstand nach 6 Übungen)**

- Straddle V Support (Sekunden, die gehalten werden)