



## Die messbaren Disziplinen

Die messbaren Disziplinen laufen alle unter dem Motto: Einer für alle – alle für einen!

### MEDIZINBALL-WEITWURF

Der Name ist Prinzip: Es geht darum einen 2kg (Mädels) oder 3kg (Jungs) schweren Medizinball so weit wie möglich zu werfen, und zwar beidhändig und über den Kopf. Hört sich lustig an? Kann auch lustig aussehen.

### LAUFSTAFFEL

Im Hintergrund ertönen die Tröten der Zuschauer, im Vordergrund wird wettgerannt. Bei dieser zweiten Stadiondisziplin sprintet jedes Teammitglied 75m um dem/der MannschaftskameradIn schnellstmöglich und mit großer Präzision den Staffelstab zu übergeben. Sind alle durch, wird die Zeit gestoppt und hoffentlich laut gejubelt.

### SCHWIMMSTAFFEL

Wer seinem Gegner lieber davonschwimmt als rennt, kann sich in der 50m-Freistilstaffel beweisen. Sie findet je nachdem im Hallen- oder Freibad statt. Es geht doch nichts über einen Sprung ins kalte Becken, um einen kühlen Kopf für die anschließenden Vorführungen zu bekommen.

### ORIENTIERUNGSLAUF

Stadt – Wald – Flur. Beim Orientierungslauf dürfen die Teilnehmer den Veranstaltungsort ergründen, allerdings auf Zeit! Mithilfe einer Laufkarte müssen die SportlerInnen 10 Kontrollposten finden, anlaufen, abstempeln. Erlaubte Hilfstechniken beschränken sich auf Kompass und Armbanduhr – so eine altmodische, ohne GPS, Internet- und Telefonierfunktion.

## Die nicht messbaren Disziplinen

Nun tritt die Mannschaft gemeinsam vors Kampfgericht. Diese Disziplinen gehören fast ins Showgeschäft.

### GRUPPENGYMNASTIK MIT HANDGERÄT

Aufgeregtes Zittern und schwitzige Hände kann man bei dieser Disziplin am wenigsten gebrauchen: In den selbstgestalteten Vorführungen sind die traditionellen Handgeräte Ball, Reifen, Band, Keule und Seil ebenso gerne gesehen wie alternative Handgeräte. Wenn was fällt? Aufheben, Lächeln, Weitermachen!

### GRUPPENTURNEN AM BODEN

Auf einer 12x12m großen Bodenturnfläche präsentiert die Mannschaft eine Turnübung, entweder mit oder ohne Kasten und Kastenspringen. Turnen, Akrobatik und gymnastische Elemente – steht man vor der Halle, so erkennt man die Turnvorführungen an den Aaaahs und Oooohs, die von den Zuschauerreihen ertönen.

### TANZEN IN DER GRUPPE

Die Mannschaft alleine bestimmt die Stilrichtung, Musik und Inhalte ihres Tanzes. Die Vorführung sollte allerdings auf eine 13x13m große Tanzfläche passen. Gestaltung und Schwierigkeitsgrad werden dann von den Kampfrichtern ebenso bewertet, wie die Ausführung durch die einzelnen TänzerInnen.

### SINGEN IN DER GRUPPE

Manch einer mag sich fragen, warum Singen Teil eines Sportwettkampfes ist. Wir fragen: Warum nicht? Seit den Anfängen der Sportart im Jahr 1924 reiht es sich wunderbar in die Gruppe der musischen Disziplinen ein. Ob ein- oder mehrstimmig, ein Lied oder ein ganzes Medley, das Kampfgericht freut sich auf kreative Darbietungen und lädt die Besten zur „Show der Sieger“ ein.

## WETTKAMPFKLASSEN

TGM	Disziplinenanzahl	Gruppenmitglieder	Altersstruktur
Jugend	4 aus 8	8-12	12-19 Jahre (max. 3 Personen 20-24 Jahre)
Erwachsene	4 aus 8	8-12	18 Jahre u.ä. (max. 3 Personen 12-17 Jahre)
Senioren	4 aus 8	6-12	30 Jahre u.ä. (max. 2 Personen 18-29 Jahre)

TGW	Disziplinenanzahl	Gruppenmitglieder	Altersstruktur
Nachwuchs	4 aus 8	8-12	12-16 Jahre
Jugend	3 aus 8	6-10	12-19 Jahre (max. 2 Personen 20-24 Jahre)
Erwachsene	3 aus 8	6-10	18 Jahre u.ä. (max. 2 Personen 12-17 Jahre)