

Koala-Theoriedossier Schachen Cup

Damit du verstehst, wie eine Wettkampfkür aufgebaut ist und was die vielen Zahlen am Kampfgerichtstisch bedeuten, haben wir von der Rhönrad Riege Bonstetten euch ein kleines Rhönradtheoriedossier zusammengestellt. Mit diesem Dossier bist du gut vorbereitet auf den Koala-Theorietest und kannst dir und anderen zeigen, was du schon alles über den Rhönrad sport weisst. Wir wünschen dir viel Spass beim Lernen. Bei Fragen hilft dir dein Leiter- oder deine Leiterin sehr gerne.

Dieses Dossier beruht auf den offiziellen Reglementen von [RhönradSwiss](#) und dient als Grundlage für den Theorietest am Schachen Cup.

RhönradSwiss	2
Aufbau des Rhönrades	2
Zusammenstellen der Rhönräder	2
Die Vielfalt des Rhönrad sportes	3
Die Kategorien.....	3
Das Kampfgericht.....	4
Aufbau einer Rhönradkür.....	5
Benennung der wichtigsten Übungen	5



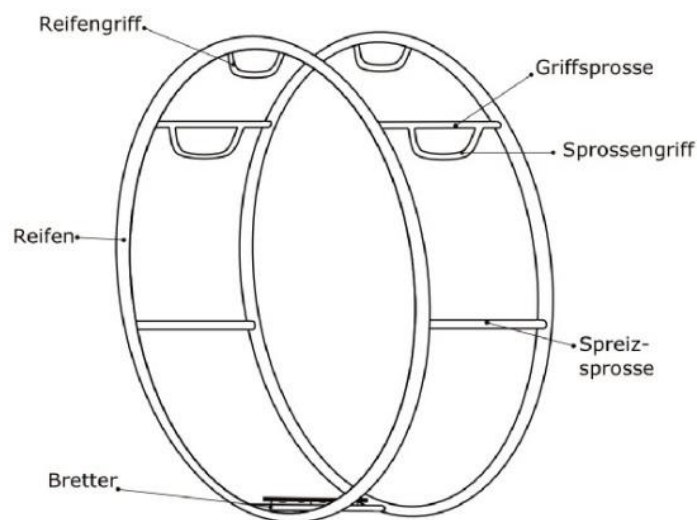
RhönradSwiss

★ *Ich weiss, wo ich wichtige Informationen rund um den Rhönradsport in der Schweiz finde.*

RhönradSwiss ist der schweizerische Rhönrad Verband. Auf der Website www.rhoenradswiss.ch findest du alles Wichtige rund um die Wettkämpfe, wie zum Beispiel Ranglisten und alle Reglemente zum Nachlesen.

Aufbau des Rhönrades

★ *Ich kann die verschiedenen Bauteile des Rhönrades benennen.*



Zusammenstellen der Rhönräder

★ *Ich kann beim Verstauen der Räder mithelfen und kenne den minimalen Grössenunterschied zwischen zwei ineinander gestapelten Rädern.*

Rhönräder gibt es in vielen verschiedenen Grössen. Damit sich zwei Räder ineinander stapeln lassen, müssen diese einen Grössenunterschied von mindestens 15 cm haben.

→ In ein 1.75m Rad lässt sich ein 1.60m Rad heben (Grössenunterschied 15cm), nicht aber ein Rad der Grösse 1.65 (Grössenunterschied nur 10cm)

Die Vielfalt des Rhönradportes

★ *Ich kenne die verschiedenen Disziplinen im Rhönradsport.*



Die Kategorien

- ★ *Ich kenne die verschiedenen Kategorien im Rhönradsport.*
- ★ *Ich weiss, dass es unterschiedlich schwierige Übungen gibt und wie viel Punkte diese für die Schwierigkeitsnote geben.*

In welcher Kategorie du an einem Wettkampf startest, ist abhängig davon, wie schwierig die Übungen sind, die du turnst. Je schwieriger eine Übung ist, desto mehr Punkte bekommst du für die Schwierigkeitsnote.

Dazu werden die Übungen in Null-, A-, B-, C-, D- und E-Übungen eingeteilt. Null-Übungen sind die Einfachsten, E-Übungen die Schwierigsten. Welche Übung wo eingeteilt ist, kann in den Schwierigkeitskatalogen auf RhönradSwiss nachgeschlagen werden.

Punktvergabe:

Null- Übungen	A- Übungen	B-Übungen	C- Übungen	D- Übungen	E- Übungen
0 Punkte	0.2 Punkte	0.4 Punkte	0.6 Punkte	0.8 Punkte	1.0 Punkte

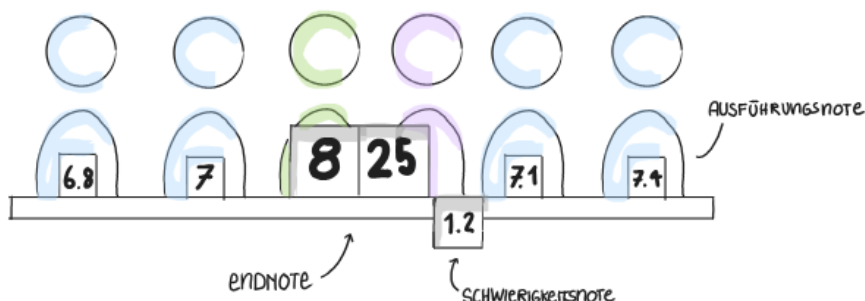
Die Kategorien:

Level Basis	Die Kür besteht vor allem aus A-Übungen
Level 1	Die Kür besteht vor allem aus B-Übungen
Level 2	Die Kür besteht vor allem aus C-Übungen
Level 3	Die Kür besteht vor allem aus D-Übungen
Level Elite	Die Kür besteht vor allem aus D- und E-Übungen

- Ab Level 1 kannst du dich für die Schweizermeisterschaften qualifizieren.
- Im Level Elite kann man sich für die Weltmeisterschaften qualifizieren

Das Kampfgericht

- ★ Ich weiss, welche Note am Wettkampf die Schwierigkeit und welche die Ausführung anzeigt.
- ★ Ich erkenne unter den vielen verschiedenen angezeigten Noten die Endnote.
- ★ Ich weiss, wie sich ein Kampfgericht zusammensetzt.



Am Wettkampf werten 4 Ausführungskampfrichter und 1 oder 2 Schwierigkeitskampfrichter. Immer dabei ist auch ein Oberkampfrichter. In einer Disziplin, in der zu Musik geturnt wird, gibt es zusätzlich 4 Musikkampfrichter. Die Ausführungsnote beschreibt, wie schön und korrekt du turnst und die Schwierigkeitsnote wie schwierig du turnst.

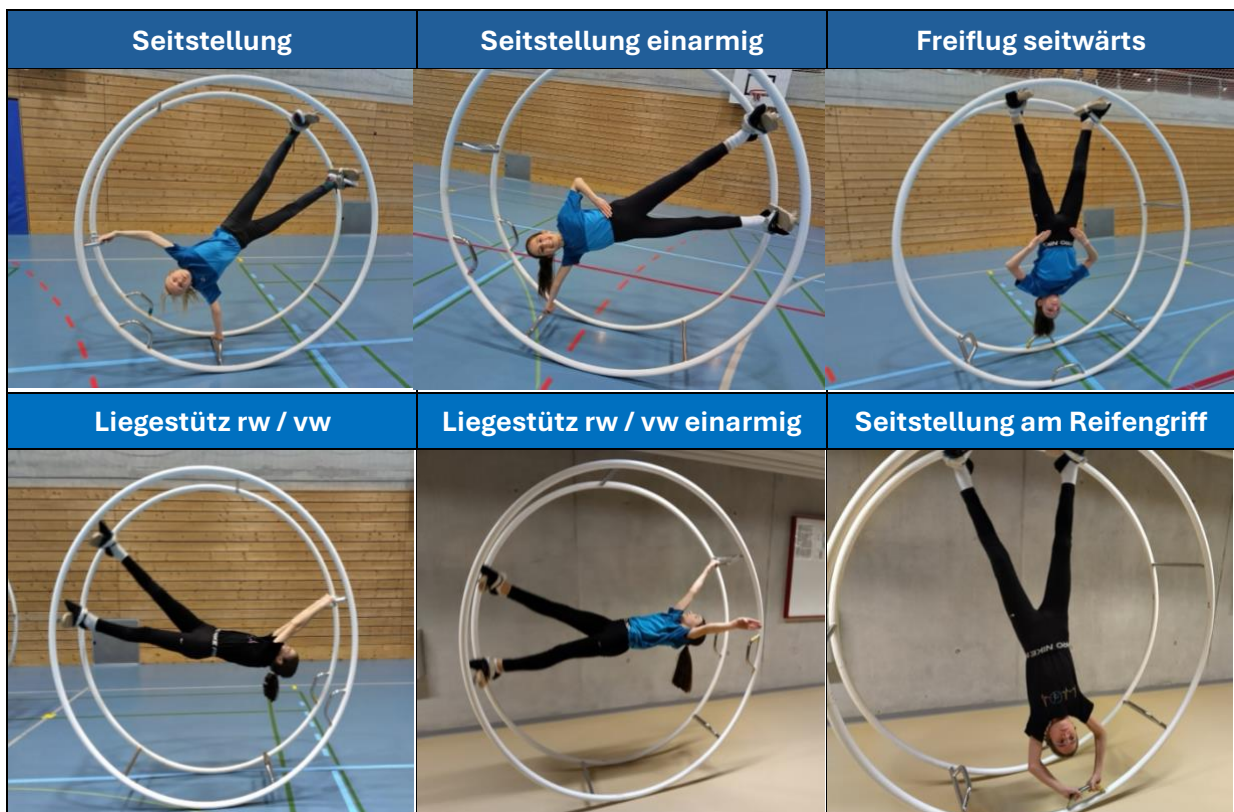
Aufbau einer Rhönradkür

- ★ *Ich weiss, was jede Kür enthalten muss.*
- ★ *Ich weiss, dass es Übungen gibt, die zusätzliche Punkte geben.*

Selbst wenn deine Kür noch keine Schwierigkeit hat, muss sie einige Kriterien erfüllen. Du musst mindestens 8 Übungen turnen. Eine Übung ist zum Beispiel ein Liegestütz oder eine Schrittbrücke. Ausserdem musst du einen Abgang zeigen. Das ist z. B. ein Unterschwingung. Die Kür muss immer mit einem Schlusstand beendet werden. In der Kategorie "Geradeturnen Basis" geben gewisse Übungen zusätzliche Bonuspunkte zur «normalen» Schwierigkeit.

Benennung der wichtigsten Übungen

- ★ *Ich kenne diese Übungen und kann sie in der Fachsprache benennen.*





Viel Spass beim Lernen 😊