



SCORA Opening



Multi-Super-Zirkel

The Competition
four nations



31. August 2024
Stuttgart



SCORA Opening – Multi-Super-Zirkel

Imprint / Impressum

Project management and organization / Projektleitung und Organisation

Norbert Rühl (Leiter PG 17)

Editorial management and text editing / Redaktionsleitung und
Textbearbeitung

Norbert Rühl, Martin Rühl, Luisa Gengenbach

Translation / Übersetzung

Luisa Gengenbach

Layout / Gestaltung

Michael Bender, Martin Rühl, Norbert Rühl

PATRONAGE / SCHIRMHERRSCHAFT

Lord Mayor of the regional capital Stuttgart
Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Stuttgart

Dr. Frank Nopper

The exercises presented have been put together with great care. However, the author and publisher assume no liability - including with regard to possible printing errors - for the correctness or incorrect choice of the load intensity or execution of the techniques by the reader or user.

Die dargestellten Übungen sind mit aller Sorgfalt zusammengestellt. Dennoch übernehmen Autor und Verlag - auch im Hinblick auf mögliche Druckfehler – keine Gewähr für die Richtigkeit oder die falsche Wahl der Belastungsintensität bzw. Ausführung der Techniken durch den Leser bzw. Nutzer.

© Sportverlag Norbert Rühl Sinsheim-Dühren

ISBN 978-3-928527-15-6

Inhalt / Content

Forewords Vorworte	04-09
Information on the SCORA project Projektinformation Scora	10-11
Friedrich-Eugen school – hall plan Friedrich-Eugen-Schule – Hallenplan	12-13
Program opening Programm Opening	14-15
Questions about the Multi-Super-Zirkel „competition“ Fragen zum Multi-Super-Zirkel „Wettbewerb“	16-17
Arguments for the competition Argumente für diesen Wettbewerb	18-19
Instructions, rules Beschreibung, Regelwerk	20-29
NBS, clubs NBS, Vereine	30
Thank-you Dankeschön	31

How can people come together, accomplish something together, and support each other? Sport can play an important role. Doing sport is not only healthy, it leads to cooperation regardless of origin, nationality or religious beliefs. Sport stimulates performance; Indeed performance and the ability to compete with one another are essential parts of sport. In sports, people learn how to deal with defeats and how to remain fair. When a big get-together of young people takes place in Stuttgart this year thanks to the initiative of SCORA Baden-Württemberg, sport will play exactly this role, in the form of the “Multi Super Zirkel” fitness program. Educators swear by it; A few years ago the concept was honored at the “didacta”. The MSZ not only strengthens physical strength and coordination, the participants also learn how a team is formed, how young people from very different countries can work together, and how good it can be for the individual when something is achieved in teamwork. Passion and enthusiasm for sport – that’s what the “Multi Super Zirkel” awakens. In Stuttgart, the MSZ creates a bridge to overcome national borders. The teams are made up of young people from the USA, India, Israel and of course from Baden-Württemberg. They go into the sporting competition together.



A compass is used to draw circles and transfer distances. A circle is the symbol of the virtue of prudence and moderation. At the SCORA meeting in 2024, it will bring together the forces of many into a force of friendship. I wish all participants lots of fun! I'm looking forward to the young guests! I would like to thank the organizers for their commitment to countering the many conflicts of today with something constructive and encouraging!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'F. Nopper', written in a cursive style.

Dr. Frank Nopper

Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Stuttgart

Wie kann es gelingen, dass Menschen zusammenkommen, gemeinsam etwas vollbringen, sich gegenseitig unterstützen? Der Sport kann dabei eine wichtige Rolle spielen. Sport zu treiben ist nicht nur gesund, er führt zum Miteinander, ohne dass Herkunft, Nationalität oder Glaubensüberzeugung entscheidend wären. Sport regt zu Leistung an, ja Leistung und das Miteinander Messen ist dem Sport geradezu wesensimmanent. Beim Sport trainieren sie, auch mit Niederlagen umzugehen und dabei fair zu bleiben. Wenn in diesem Jahr ein großes Meeting von jungen Menschen dank der Initiative von SCORA Baden-Württemberg in Stuttgart stattfindet, kommt dem Sport genau diese Rolle zu, und zwar in Gestalt des Fitnessprogramms „Multi Super Zirkel“. Pädagoginnen und Pädagogen schwören darauf; vor einigen Jahren wurde das Konzept auf der „didacta“ ausgezeichnet. Der Zirkel stärkt nicht nur Körperkraft und Koordination, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen auch, wie ein Team sich bildet, wie junge Menschen aus ganz verschiedenen Ländern zusammenwirken können, wie gut es auch für den Einzelnen sein kann, wenn etwas gemeinsam gelingt. Leidenschaft und Begeisterung am Sport – das weckt der „Multi Super Zirkel“. In Stuttgart schafft der Zirkel eine Brücke, um nationale Grenzen zu überwinden. Die Teams setzen sich aus Jugendlichen aus den USA, aus Indien, aus Israel und natürlich aus Baden-Württemberg zusammen. Vereint gehen sie in den sportlichen Wettbewerb.



Ein Zirkel dient dem Zeichnen von Kreisen und dem Übertragen von Distanzen. Ein Zirkel ist das Symbol für die Tugend der Besonnenheit und Mäßigung. Beim SCORA-Meeting 2024 soll er die Kräfte von vielen zu einer Kraft der Freundschaft zusammenführen. Ich wünsche allen Teilnehmerinnen und Teilnehmer viel Freude! Ich freue mich auf die jungen Gäste! Ich danke den Organisatorinnen und Organisatoren für ihr Engagement, den vielen Konflikten der Gegenwart etwas Konstruktives und Zuversicht stimmendes entgegenzusetzen!

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'F. Nopper', written in a cursive style.

Dr. Frank Nopper

Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Stuttgart

The Josef Wund Foundation has been supporting the multi-award-winning Multi-Super-Circle (MSZ) project since 2017, as it combines the elements of movement, competition and collaborative action in an almost ideal way. With simple means and manageable effort, a noticeable team spirit is created in the individual teams and between everyone else taking part in the competition. It is fascinating and more valuable than ever in today's world.



As part of SCORA 2024, the MSZ will also have a positive impact and strengthen the cohesion of young people of different origins, physical conditions and cultural backgrounds, which the next generation and we all so urgently need. SCORA and the MSZ correspond entirely to our values, which is why we are committed to supporting the event with a large amount of money.

We sincerely wish the participants valuable, lasting experiences and moments of happiness at the MSZ. We would like to thank the organizers for their tireless commitment to a better world, especially Norbert Rühl, who always thinks into the future and has become a dear friend.



Christoph Palm, Oberbürgermeister a.D.
Geschäftsführer Josef Wund Stiftung GmbH

Bereits seit 2017 unterstützt die Josef Wund Stiftung das mehrfach preisgekrönte Projekt Multi-Super-Zirkel (MSZ), da es die Elemente Bewegung, Wettbewerb und kollaboratives Handeln auf geradezu ideale Weise miteinander verbindet. Mit einfachen Mitteln und überschaubarem Aufwand entsteht ein wahrnehmbarer Teamspirit in den einzelnen Mannschaften und zwischen allen am Wettbewerb Teilnehmenden, der fasziniert und in unserer heutigen Zeit wertvoller ist denn je.



Auch im Rahmen von SCORA 2024 wird der MSZ seine positiven Wirkungen entfalten und den Zusammenhalt junger Menschen unterschiedlicher Herkunft, körperlichen Voraussetzungen und kultureller Prägung stärken, den die nächste Generation und wir alle so dringend brauchen. SCORA und der MSZ entsprechen ganz unseren Wertvorstellungen, weswegen wir die Veranstaltung aus Überzeugung mit einem größeren Geldbetrag fördern.

Den Teilnehmenden wünschen wir von Herzen wertvolle, bleibende Erfahrungen und Glücksmomente beim MSZ. Den Organisierenden danken wir für ihren unermüdlichen Einsatz für eine bessere Welt, allen voran dem zum Freund gewordenen Vorwärtsdenker Norbert Rühl.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'C. Palm', written in a cursive style.

Christoph Palm, Oberbürgermeister a.D.
Geschäftsführer Josef Wund Stiftung GmbH

A warm welcome to all our guests from the SCORA partner countries,

As soon as arriving in Stuttgart, our young guests from abroad and from the region are asked to get together in mixed teams to take part in a start-up sports competition. Why are we doing this? Because the European Soccer Championships were recently held in Germany? Because the 2024 Olympic Games took place in Paris? No, that's pure coincidence – we have the following goal: When you leave – and hopefully for a long time afterwards – every one of you young people should be able to say:



„The winner doesn't take it all - because SCORA meet will take care of us all in a winning team!“

A very warm thank you to everyone who provided inspiration and ideas, as very generous financial supporters and those responsible in politics, business and civil society. A special thank you to all SCORA activists for this unique opportunity for young people from four countries to grow together in shared experiences and actions; perhaps they return to their partner countries as friends for life.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Dietmar Dekrell', written in a cursive style.

Dietmar Dekrell

Vorsitzender
Nachhaltige Bildung und Schulentwicklung (nbs) e.V

Ein herzliches Willkommen an alle Gäste aus den SCORA-Partnerländern,

kaum in Stuttgart angekommen, bitten wir unsere jugendlichen Gäste aus dem Ausland und aus der Region darum, sich in bunt gemischten Mannschaften zusammenzufinden, um an einem StartUp-Sportwettkampf teilzunehmen. Warum machen wir das? Weil in Deutschland vor kurzem die Fußball-Europameisterschaften ausgetragen wurden? Weil in Paris die Olympischen Spiele 2024 stattfanden? Nein, das ist reiner Zufall – wir haben jedoch folgendes Ziel:

Jeder von euch Jugendlichen sollte für sich bei der Abreise und hoffentlich noch lange danach sagen können:

„The winner doesn't take it all - because SCORA meet will take care of us all in a winning team!“

Ein ganz herzliches Dankeschön an alle, die als Impuls- und Ideengeber, als sehr großzügige finanzielle Unterstützer, als Verantwortliche aus Politik, Wirtschaft und Zivilgesellschaft und ganz besonders allen SCORA Aktiven für diese einzigartige Chance für Jugendliche aus vier Ländern im gemeinsamen Erleben und Tun zusammenzuwachsen und vielleicht als Freunde fürs Leben wieder in die Partnerländer zurückzukehren.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Dekrell', written in a cursive style.

Dietmar Dekrell

Vorsitzender
Nachhaltige Bildung und Schulentwicklung (nbs) e.V

SCORA project week „SCORA meet 2024“

30. August to 7. September 2024

Under the patronage of the Lord Mayor Dr. Frank Nopper, “SCORA meet 2024” brings together 400 young people in the regional capital Stuttgart in the first week of September 2024. They come from four different countries: 100 from Israel, 100 from India, 100 from the USA and 100 from Baden-Württemberg. Sending a clear message against racism and anti-Semitism is more important than ever. This week, workshops, meetings, discussions, joint exploration activities will ensure a vibrant exchange of experiences. The week is also dedicated to diversity and experiencing different cultures.

The pedagogical basis is commonality

At SCORA Opening Multi-Super-Zirkel, the main focus is on finding a team and creating a team spirit. The joy of the successful implementation of the disciplines can be seen in the mood of the actors and the spectators. Therefore, there will be no national teams, but a colorful mix of 4 teams from all nations: The 4 color teams are „yellow, green, blue and red“.



Scora Projektwoche „SCORA meet 2024“

30.August 2024 bis 7.September

SCORA meet 2024 bringt unter der Schirmherrschaft des Oberbürgermeisters Dr. Frank Nopper in der Landeshauptstadt Stuttgart in der ersten Septemberwoche 2024 400 Jugendliche aus vier Ländern zusammen: 100 aus Israel, 100 aus Indien, 100 aus den USA und 100 aus Baden-Württemberg. Klare Zeichen gegen Rassismus und Antisemitismus zu setzen ist wichtiger, denn je. In dieser Woche werden Workshops, Meetings, Diskussionen, gemeinsame Erkundungsaktivitäten für einen lebhaften Erfahrungsaustausch sorgen. Die Woche steht auch unter dem Zeichen der Diversität und unterschiedliche Kulturen erlebbar zu machen.

Pädagogische Basis ist die Gemeinsamkeit

Bei SCORA Opening Multi-Super-Zirkel steht die Teamfindung bzw. Schaffung eines Teamgeistes im Vordergrund. Die Freude am gelingenden Umsetzen der Bewegungsaufgaben, lässt sich an der Stimmung der Akteure und der Zuschauer ablesen. Es wird daher auch keine Nationalmannschaften geben, sondern eine bunten Mix von 4 Teams aus allen Nationen: 4 Farbenteams geben „Gelb, Grün, Blau und Rot.“





Friedrich-Eugens-Gymnasium
Stuttgart



Welcome to / Willkommen am
Friedrich-Eugens-Gymnasium
Stuttgart



Schule	ohne Rassismus
Schule	mit Courage

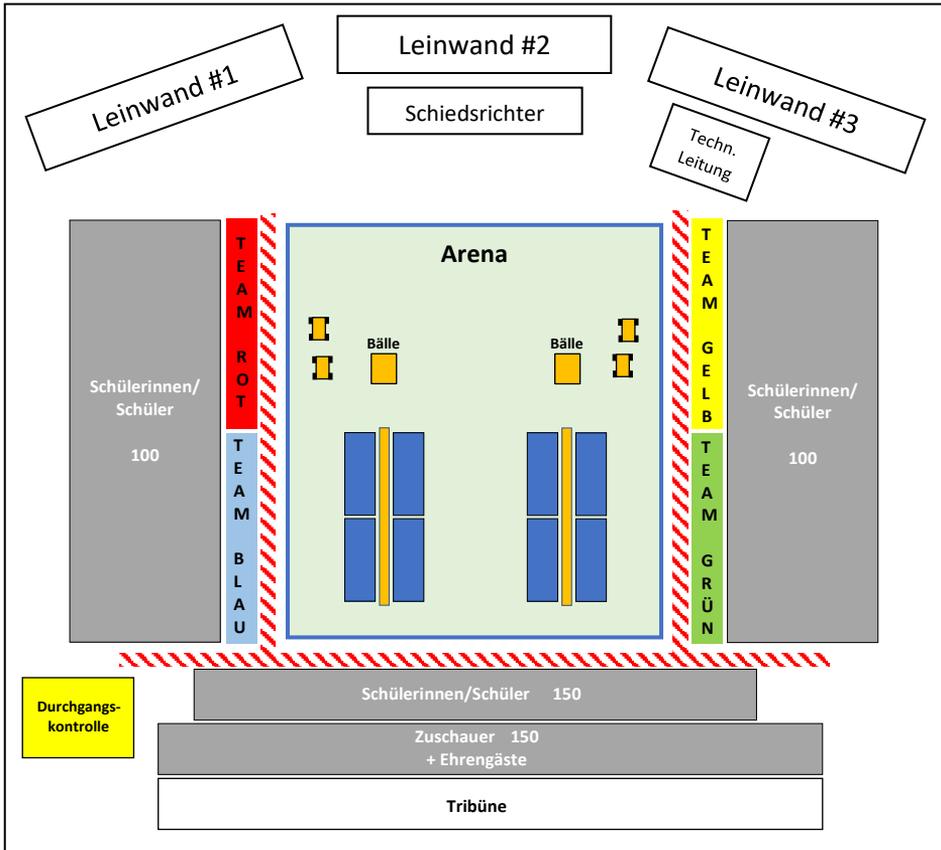
feg-stuttgart.de

Silberburgstraße 86

70176 Stuttgart

0711/216-60990

ARENA Multi-Super-Zirkel



Program

Time	Activities	In charge
07:30 - 08:45 am	Breakfast	
09:00 - 11:00 am	SCORA Opening Ceremony at the hostels	Head of the hostels/ teachers
09:30 am	Transfer of the participants to the gym Silberburgstraße 86, 70176 Stuttgart	
10:00 - 12:00 am	Pre-workshop	MSZ-Team
11:00 - 12:00 am	Arrival of the rest of the students	
12:00 - 01:00 pm	Lunch (at the gym)	Present teachers
01:00 - 04:00 pm	Opening ceremony and MSZ „competition“	
05:30 - 07:00 pm	Dinner (at the hostels)	
07:00 - 08:00 pm	Meeting of the teams in their respective hostels	Present teachers
08:00 pm	Leisure time	
09:00 pm	Back in the hostel	
10:00 pm	Bedtime	

Programm

Zeit	Aktivitäten	Verantwortliche
07:30 - 08:45	Frühstück	
09:00 - 11:00	SCORA Willkommensfeier in den Hostels	Hotelleitung/ Lehrkräfte
09:30	Teilnehmer gehen in die Sporthalle Silberburgstraße 86, 70176 Stuttgart	
10:00 - 12:00	Vorbereitungs-Workshop	MSZ-Team
11:00 - 12:00	Ankunft der restlichen Schülerinnen und Schüler	
12:00 - 13:00	Mittagessen (in der Sporthalle)	Begleitende Lehrkräfte
13:00 - 16:00	Eröffnungsfeier und MSZ „Wettkampf“	
17:30 - 19:00	Abendessen (in den Hostels)	
19:00 - 20:00	Meeting der Teams in ihren jeweiligen Hostels	Begleitende Lehrkräfte
20:00	Freizeit	
21:00	Zurück im Hostel	
22:00	Nachtruhe	

Questions about the „Multi-Super-Zirkel“

„Multi-Super-Zirkel – The Competition“ represents a selection from the “Multi-Concept” series. „Multi-Zirkel Manual“ – „Warm-up“ – „Testing“ – „BreakFit“ – „Fitness Gym“ – „Fighting“



What is behind this start-up sports competition?

Innovative movement patterns that are new and can be quickly automated straight away are the prerequisites for quickly finding a broad group of supporters. In addition, there are a simple set of rules and motor requirements with an easily achievable level of difficulty, so that success can be achieved quickly. These conditions are complemented by a minimal amount of equipment (gymnastics benches, balls, skateboards).

What does this four-way competition consist of?

Abs factory (strengthening the front of the torso), leg pull machine (strengthening the hamstring muscles and coordination of ball passing), skateboard rally (strengthening the back of the torso), Keep your Balance (fight for balance - speed, quick strength, reaction ability, ability to balance). The four-way competition lasts about 15 minutes with a maximum of 12 participants per team.

What is special about the competition?

Boys and girls can work together in mixed teams, regardless of body weight and height. The simple rules do not require lengthy practice sessions to achieve a sense of success. Good linguistic skills are not a requirement for carrying out the disciplines together. This makes the MSZ interesting for VKL classes (preparatory classes), sports and integration.

Who can participate in the competition?

Children, teenagers and adults without special sporting qualifications at school and in clubs. An image film on the homepage of nbs (Sustainable Education and School Development e.V.) can be downloaded free of charge at any time, including the rules (www.nbs-bw.de). Any sports specialist can use this to initiate the team competition.

Norbert Rühl was a former national judo fighter, association and national division coach, former lecturer at the Sports Institute of Heidelberg University and speaker at courses at the State Institute for School Sports in Ludwigsburg. He has been developing fitness coordination concepts for schools and clubs for decades. The “Multi-Super-Zirkel Competition” was awarded the “in form” seal by the Federal Ministry of Health at the „didacta“ 2016 in Cologne.

The competition can be held at any time as a „non-profit“ worldwide. Marketing in professional events or publication requires approval of the author and must be licensed.

Fragen zum Multi-Super-Zirkel

Multi-Super-Zirkel „Der Wettbewerb“ stellt eine Auswahl aus der Reihe „Multi-Konzept“ dar. Multi-Zirkel-Handbuch, Aufwärmen, Testen, PausenFit, Fitness-Studio-Turnhalle, Kämpfen.

Was steckt hinter diesem StartUp–Sportwettkampf?

Innovative Bewegungsmuster, die neu sind und aus dem Stand heraus, schnell automatisiert werden können, sind Voraussetzungen, schnell eine breite Anhängerschaft zu finden. Hinzu kommen ein einfaches Regelwerk, motorische Anforderungen mit einem gut erreichbaren Schwierigkeitsgrad, so dass schnell Erfolgserlebnisse erzielt werden können. Ergänzt werden diese Bedingungen durch einen minimalen Geräteaufwand (Turnbänke, Bälle, Rollbretter).

Worin besteht dieser Vierkampf?

Bauchmuskelfabrik (Kräftigung Rumpfvorderseite), Beinzugmaschine (Kräftigung Beinbeugemuskulatur und Koordination Ballzuspiel), Rollbrettrallye (Kräftigung Rumpfrückseite), Keep your Balance (Kampf ums Gleichgewicht – Schnelligkeit, Schnellkraft, Reaktionsvermögen, Gleichgewichtsfähigkeit.) Der Vierkampf dauert etwa 15 min mit jeweils maximal 12 Teilnehmern und Teilnehmerinnen pro Mannschaft.

Was ist das Besondere dieses Wettbewerbs?

Jungen und Mädchen können in gemischten Mannschaften zusammen agieren, unabhängig von Körpergewicht und Größe. Die einfachen Regeln erfordern keine langwierigen Übungseinheiten, um ein Erfolgserlebnis zu erreichen. Gute sprachliche Kompetenzen sind keine notwendigen Voraussetzungen, um gemeinsam die Disziplinen durchzuführen. Dies macht den MSZ interessant für VKL-Klassen, Sport und Integration...

Wer kann an diesen Wettkampf teilnehmen?

Kinder, Jugendliche und Erwachsene ohne besondere sportliche Qualifikation in Schule und Verein. Ein Imagefilm auf der Homepage (nbs-bw.de) von nbs (Nachhaltige Bildung und Schulentwicklung e.V.) kann jederzeit inklusive Regelwerk kostenlos heruntergeladen werden. Jede Sportfachkraft kann damit diesen Teamwettbewerb auf den Weg bringen.

Norbert Rühl, ehemaliger Judonationalkämpfer, Verbands- und Bundesligatrainer, ehemaliger Lehrbeauftragter am Sportinstitut der Universität Heidelberg und Referent bei Lehrgängen am Landesinstitut für Schulsport in Ludwigsburg entwickelt seit Jahrzehnten Konditions-Koordinationskonzepte für Schule und Verein.

Der „Multi-Super-Zirkel-Wettbewerb“ wurde auf der didacta 2016 in Köln vom Bundesgesundheitsministerium mit dem Siegel „in form“ ausgezeichnet.

Der Wettkampf kann jederzeit im „Non-Profit“ weltweit durchgeführt werden. Die Vermarktung in professionellen Veranstaltungen, bzw. Veröffentlichung bedarf der Genehmigung des Autors und muss lizenziert werden.

Arguments and possible uses

10 arguments for the competition

- Promoting team spirit - high emotional identification
- Coeducation can be easily implemented
- Simple rules
- Linguistic competence in the competition is secondary
- Quick implementation of the coordination requirements
- Quick access to a sense of success
- Unrelated to a specific sport
- Functional and effective - also ideal for physical education lessons
- Easy organization - minimal use of equipment
- Free instructional video and rules (www.nbs-bw.de)

10 possible uses

- Physical education
- Startup events with preparatory classes (VKL)
- Framework program at cultural festivities
- School competition
- Championships as part of a sports day
- Tournaments
- Club competition in cooperation with schools
- Demo competition at multiplication events
- Additional competition at sporting events
- Competition even in just „one“ discipline

Argumente und Einsatzmöglichkeiten

10 Argumente für diesen Wettbewerb

- Förderung des Teamgeistes - hohe emotionale Identifikation
- Koedukation gut umsetzbar
- Einfaches Regelwerk
- Sprachliche Kompetenz im Wettbewerb ist zweitrangig
- Schnelle Umsetzbarkeit der koordinativen Anforderungen
- Schnelle Erreichbarkeit eines Erfolgserlebnisses
- Sportartunabhängig
- Funktionell und effektiv - ideal auch für den Sportunterricht geeignet
- Einfache Organisation - minimaler Geräteeinsatz
- Kostenloses Lehrvideo und Regelwerk (www.nbs-bw.de)

10 Einsatzmöglichkeiten

- Sportunterricht
- Startup-Veranstaltung mit VKL-Klassen
- Rahmenprogramm bei Kulturfesten
- Schulwettbewerbe
- Meisterschaften im Rahmen eines Sporttages
- Turniere
- Vereinswettbewerb in Kooperation mit Schulen
- Demowettbewerb bei Multiplikationsveranstaltungen
- Ergänzungswettbewerb bei Sportartveranstaltungen
- Wettbewerb auch in nur „einer“ Disziplin

Competition

Basic rules

The MSZ competition is a team and individual competition for children and teenagers developed from the Massenzirkel on November 11, 2011 in Stuttgart. It consists of four disciplines. Notable features include minimal use of materials and easy implementation. Two coeducational teams compete against each other. The entire competition lasts approximately 15 minutes. A tournament with multiple participating teams is conducted using a pool system. You can find the video of the basic rules on www.nbs-bw.de.



<p>disziplin 1</p> <p>team</p>	<p>Abs factory sit-ups with ball pass</p>	
<p>disziplin 2</p> <p>team</p>	<p>Leg curl machine leg curl and throwing ball overhead</p>	
<p>disziplin 3</p> <p>team</p>	<p>Skateboard rally arm curl</p>	
<p>disziplin 4</p> <p>solo</p>	<p>Keep your balance balance competition</p>	

The points of every discipline are added in the end to determine the winner. In case of a tie, every team appoints one player for a playoff in "Keep your balance"

The exercises presented have been put together with great care. However, the author and publisher assume no liability - including with regard to possible printing errors - for the correctness or incorrect choice of the load intensity or execution of the techniques by the reader or user.

© Sportverlag N. Rühl

Der Wettbewerb

Reglement

Der MSZ-Wettbewerb ist ein Team- und Einzelwettbewerb für Kinder und Jugendliche, der aus dem Massenzirkel vom 11.11.2011 in Stuttgart entwickelt wurde. Er setzt sich aus vier Disziplinen zusammen. Hervorzuheben sind der minimale Materialeinsatz sowie die einfache Umsetzbarkeit. Zwei Teams (koedukativ) kämpfen gegeneinander. Der gesamte Wettkampf dauert ca. 15 min. Ein Turnier mit mehreren teilnehmenden Mannschaften wird im Poolsystem durchgeführt. Das Regelvideo finden Sie unter www.nbs-bw.de.



Bauchmuskelfabrik

Rumpfaufrichtung mit
Ballweitergabe

Disziplin 1

Team



Beinzugmaschine

Beinbeugeziehen mit
Ballüberkopfwurf

Disziplin 2

Team



Rollbrett-Ralley

Armbeugeziehen

Disziplin 3

Team



Keep your Balance

Gleichgewichtskampf

Disziplin 4

Einzel

Die Punkte aller Disziplinen werden addiert, um den Sieger zu ermitteln. Bei Gleichstand bestimmt jedes Team einen Spieler, der zum „Stechen“ in "Keep Your Balance" antritt.

Die dargestellten Übungen sind mit aller Sorgfalt zusammengestellt. Dennoch übernehmen Autor und Verlag - auch im Hinblick auf mögliche Druckfehler - keine Gewähr für die Richtigkeit oder die falsche Wahl der Belastungsintensität bzw. Ausführung der Techniken durch den Leser bzw. Nutzer. © Sportverlag N. Rühl

1

Abs factory sit-ups with ball pass

T E A M	players	10 players (5 male, 5 female) plus 2 ball returners
	equipment (per team)	1 bench, 4 mats, 5 volleyballs
	duration	1 minute
	referees	1 time keeper, 4 scoring judges

Description:

The team consists of ten players (ball carriers) and two ball returners who play the lost balls back to the team through the first player. The ten team players lie in a supine position with their closed legs on the seat of the bench and their upper and lower legs forming a right angle.

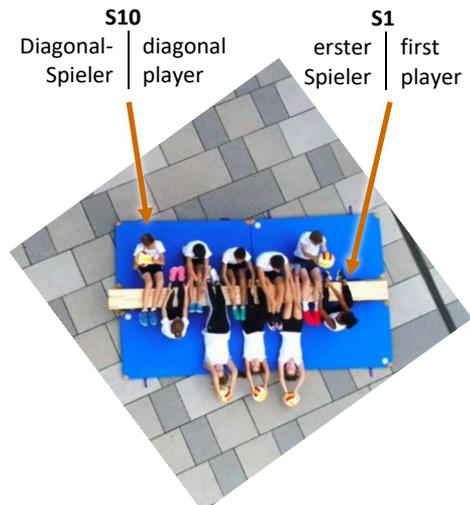
Starting formation: The balls are evenly distributed within the team. The diagonal player holds a ball in their hands and immediately throws it diagonally to the first player at the other end of the bench (earning the team their first point).

The first player then brings the ball down to the ground above their head (making contact with the ground), raises up again, and passes the ball to the partner opposite them (throwing the ball results in a deduction of one point).

Using the same movement pattern, the balls are transported to the diagonal player, who then throws it back to the first player. The team earns one point for each ball played diagonally.

Point deduction (1 point):

- every loss of ball (Ball has to be returned by the ball returner immediately to the first player. Another deduction after an intentional delay is decided by the referee.)
- if a player does not make contact with the ground after receiving the ball



Bauchmuskelfabrik

Rumpfaufrichtung mit Ballweitergabe

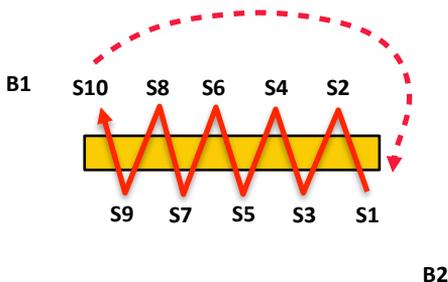
1

Anzahl Spieler	10 Spieler (5 männlich, 5 weiblich) zzgl. 2 Ballrückspieler
Geräte (pro Team)	1 Turnbank, 4 Matten, 5 Volleybälle
Dauer	1 Minute
Kampfrichter	1 Zeitnehmer, 4 Punktrichter

TEAM

Beschreibung:

Das Team besteht aus zehn Spielerinnen und Spielern (Balltransport) sowie 2 Ballrückspielern, die verloren gegangene Bälle über den ersten Spieler zurück ins Team spielen. Die zehn Teamspieler liegen im Reißverschluss-system in der Rückenlage in einem 90°-Winkel zur Sitzfläche der Turnbank. Die Beine liegen geschlossen auf der Sitzfläche, Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel. Startformation: Die Bälle sind im Team gleichmäßig verteilt. Der Diagonalspieler hält einen Ball in den Händen und wirft ihn sofort beim Startsignal diagonal zum ersten Spieler am anderen Ende der Bank (erster Punkt für das Team). Der erste Spieler führt nun den Ball über Kopf zu Boden (Bodenkontakt), danach richtet er sich wieder auf und übergibt (Werfen führt zu einem Punkt Abzug) dem gegenüberliegenden Partner den Ball. Mit dem selben Bewegungsmuster werden die Bälle weiter bis zum Diagonalspieler transportiert. Dieser wirft ihn wieder zurück zum ersten Spieler. Das Team bekommt pro diagonal gespielten Ball einen Punkt.



Punktabzug (1 Punkt):

- jeder Ballverlust (Ball muss von Ballrückspielern unverzüglich zum ersten Spieler zurück-gespielt werden. Ein weiterer Punktabzug bei bewusster Verzögerung bleibt dem Schiedsrichter vorbehalten.)
- bei ausbleibendem Bodenkontakt nach Ballübernahme

Schüler 1	S1	student 1
Ballrückspieler 1	B1	ball returner 1
Ball wird übergeben		transfer ball
Ball wird geworfen		throw ball

2

Leg curl machine

leg curl and throwing ball overhead

T E A M	players	10 players (5 male, 5 female) plus 2 ball returners
	equipment (per team)	1 bench, 5 volleyballs
	duration	30 seconds
	referees	1 time keeper, 4 scoring judges

Description:

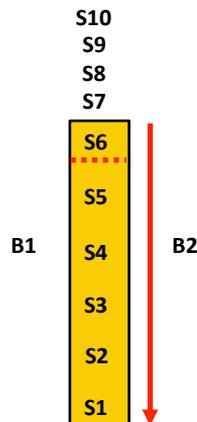
Starting formation: six players bestride the bench, the other four players wait at the end of the bench for their cue. Player 1 and 3 have a volleyball in their hands.

Shifting happens by extraction of the soles of their feet (contact to the ground, leg curl/pull) to get to the other end of the bench.

In the process their bottom and the bench have to be in continuous contact (no standing up allowed). Meanwhile the balls are thrown "over head" ("arc lamp") to the player behind. Points are scored by the first player touching the edge of the bench with both of their hands (touch is obligatory or else no point) and then standing up. Afterwards the player goes back to the beginning of the bench for another cycle.

Point deduction (1 point):

- every loss of ball (Ball has to be returned by the ball returner immediately to the first player. Another deduction after an intentional delay is decided by the referee.)
- when crossing over the mark without contact of bottom to the bench



Beinzugmaschine

Beinbeugeziehen mit Ballüberkopfwurf

2

Anzahl Spieler	10 Spieler (5 männlich, 5 weiblich) zzgl. 2 Ballrückspieler
Geräte (pro Team)	1 Turnbank, 5 Volleybälle
Dauer	30 Sekunden
Kampfrichter	1 Zeitnehmer, 4 Punktrichter

T
E
A
M

Beschreibung:

In der Startformation sitzen sechs SpielerInnen rittlings auf der Bank, die anderen vier warten am Ende der Bank auf ihren Einsatz. Spieler 1 und 3 halten jeweils einen Volleyball in den Händen.

Fortbewegung geschieht, indem sie sich mit den Fußsohlen (Bodenkontakt) nach vorne ziehen (Beinbeugeziehen), um zum Bankende zu gelangen.

Dabei muss durchgehend ein Kontakt von Gesäß und Turnbank bestehen (Aufstehen verboten). Währenddessen werden die Bälle „über Kopf“ („Bogenlampe“) zu dem nächsten Spieler nach hinten gespielt. Punkte werden erzielt, indem der jeweils am Turnbankende ankommende Spieler mit beiden Händen die Bankvorderkante berührt (Anschlagen ist Pflicht, sonst kein Punkt) und dann aufsteht. Anschließend geht der Spieler zurück zum Anfang der Bank zum nächsten „Durchlauf“.

Schüler 1	S1	student 1
Ballrückspieler 1	B1	ball returner 1
Bewegungsrichtung		direction of movement
Markierung auf der Bank		mark on the bench
Bank		bench



Punktabzug (1 Punkt):

- Ballverlust (Berührt ein Ball den Boden, muss er vom Ballrück-spieler umgehend zum ersten Spieler zurückgespielt werden. Ein weiterer Punktabzug bei bewusster Verzögerung bleibt dem Schiedsrichter vorbehalten.)
- Überqueren der Markierung am Start, ohne dass das Gesäß Kontakt mit der Bank hat

3

„Skateboard ralley“

arm curl

T
E
A
M

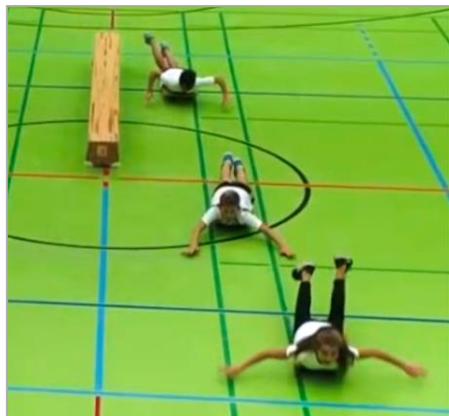
players	10 players (5 male, 5 female)
equipment (per team)	4 skateboards, 1 bench, 2 cones
duration	1 minute
referees	1 time keeper, 4 scoring judges

Description:

Four players start simultaneously (successive), lying on the skateboards face-down, pulling forwards with their arms/hands (arm pull). The legs must be bent and mustn't touch the ground. Passing other players is forbidden unless the player in front falls off their board. If a player circled the bench and goes over the finish line, they score a point. After crossing over the finish line, the board is given to the next player.

Point deduction (1 point):

- when touching the bench
- when intentionally slowing down or steering by touching the ground with feet
- when diving onto the board at the starting point
- when tilting off the board
- when passing player in front (exception: player falls off the board)



Rollbrett-Ralley

Armbeugeziehen

3

Anzahl Spieler	10 Spieler (5 männlich, 5 weiblich)
Geräte (pro Team)	4 Rollbretter, 1 Turnbank, 2 Hütchen
Dauer	1 Minute
Kampfrichter	1 Zeitnehmer, 4 Punktrichter

T
E
A
M

Beschreibung:

Vier Spieler starten gleichzeitig (hintereinander) in Bauchlage auf dem Rollbrett, indem sie sich mit Händen/Armen nach vorne ziehen (Armbeugeziehen). Die Beine sind angewinkelt und berühren nicht den Boden. Es darf nicht überholt werden, es sei denn der Vordermann fällt vom Rollbrett. Ein Spieler, der die Turnbank umrundet (im Uhrzeigersinn) und anschließend die Ziellinie überquert, bekommt einen Punkt. Nach Überquerung der Ziellinie wird das Rollbrett an den nächsten Spieler übergeben.



Punktabzug (1 Punkt):

- bei Berührung der Turnbank
- bei aktiver Brems- bzw. Steuerbewegung durch Berühren des Bodens mit den Beinen
- bei Hechtsprung auf das Rollbrett am Startpunkt
- bei Kippen vom Rollbrett
- bei Überholen des Vordermannes
(Ausnahme: Vordermann kippt vom Rollbrett herunter.)

4

„Keep your balance“

balance competition

S
O
L
O

players	10 players (5 male, 5 female)
mode	one-on-one competition
duration	max. 30 seconds per competition
referees	1 time keeper, 2 scoring judges

Before the competition the players line up according to height: shortest to tallest.

Description:

Individually, the players approach the competition area, facing each other (distance: maximum one arm's length from shoulder to shoulder) and bowing before and after the fight (the bow signifies readiness and respect towards the opponent). Both stand with their feet shoulder-wide apart, hands held out, with the palms of the opponents touching. The goal is to unbalance the opponent by pushing or evading in a way that forces them to move a foot or touch the opponent somewhere other than the palms. If there is no winner after 30 seconds, the next pair of competitors takes their turn. If there is a winner, they are allowed to remain and compete against the next opponent a maximum of one more time. This process continues until each player from both teams has had a turn.

Point deduction

(= losing the one-on-one competition):

- when moving the foot (note: toe stand and heel stand are allowed as long as the entire sole does not leave the ground)
- when touching the opponent outside the palms
- when consciously refusing to play to force a draw (e.g. when keeping hands constantly outside the attackable action area)
- when "grabbing" the fingers/hands



Keep your Balance

Gleichgewichtskampf

4

Anzahl Spieler	10 Spieler (5 männlich, 5 weiblich)
Modus	Eins-gegen-eins als Reihenwettkampf
Dauer	max. 30 Sekunden pro Wettkampf
Kampfrichter	1 Zeitnehmer, 2 Punktrichter

S
O
L
O

Vor Wettkampfbeginn erfolgt eine Aufstellung nach Körpergröße: vom Kleinsten zum Größten.

Beschreibung:

Einzelnen begeben sich die Spieler zur Wettkampffläche, stellen sich einander gegenüber (Abstand: maximal eine Armlänge von Schulter zu Schulter) und verbeugen sich vor Beginn und nach Ende des Kampfes (Verbeugung zeigt Startbereitschaft und Respekt vor dem Gegenüber).

Beide stehen in etwa schulterbreitem Stand, die Hände in Vorhalte, wobei sich die Handflächen der Gegner berühren. Ziel ist es, den Gegner durch Stoßen oder Ausweichen so aus dem Gleichgewicht zu bringen, dass er gezwungen ist, einen Fuß zu versetzen oder er den Gegner an einer anderen Stelle als an den Handflächen berührt. Gibt es nach 30 Sekunden keinen Sieger, ist das nächste Wettkampfpaar an der Reihe. Gibt es einen Sieger, darf dieser stehen bleiben und maximal ein weiteres Mal gegen den nächsten Gegner antreten. Es werden so viele Zweikämpfe durchgeführt, bis jeder Spieler aus beiden Teams einmal an der Reihe war.



Punktabzug

(= Niederlage in der Einzelbegegnung):

- bei Versetzen des Fußes (Achtung: Fußspitzenstand und Fersenstand erlaubt, solange nicht die gesamte Sohle den Boden verlässt.)
- bei Berührung des Gegners außerhalb der Handflächen
- bei bewusster Spielverweigerung zum Erzwingen eines Unentschiedens (z.B. Hände werden ständig außerhalb des angreifbaren Aktionsfeldes geführt)
- bei „Greifen“ der Finger/Hände

„Nachhaltige Bildung und Schulentwicklung (nbs) e.V.“ - goals, initiatives, perspectives and products for support, networking and presentation:

- Sustainable learning and teaching through digital media for the 21st century.
- Effective and efficient school management.
- Use of digital media at all levels of schools and school administration.
- Development of mission statements, school profiles, school programs and guidelines for school transformation.
- Implementation of quality development.
- Improving cooperation between school, parents and school administration.
- Cooperation with extracurricular partners.
- Establishment of quality networks.

<https://nbs-bw.de>



„Nachhaltige Bildung und Schulentwicklung (nbs) e.V.“ - Ziele, Initiativen, Perspektiven und Produkte zur Unterstützung, Vernetzung und Präsentation:

- Nachhaltiges Lernen und Lehren durch digitale Medien für das 21. Jahrhundert.
- Effektives und effizientes Schulmanagement.
- Einsatz von digitalen Medien auf allen Ebenen der Schulen und der Schulverwaltung.
- Entwicklung von Leitbildern, Schulprofilen, Schulprogrammen und Leitfäden für die Schultransformation.
- Umsetzung von Qualitätsentwicklung.
- Verbesserung der Zusammenarbeit zwischen Schule, Elternhaus und Schulverwaltung.
- Kooperationen mit außerschulischen Partnern.
- Aufbau von Qualitätsnetzwerken.

<https://nbs-bw.de>



**1. Angelbachtaler Judo-Club e.V.
(1. Judo club of Angelbachtal)**

www.judoclub-angelbachtal.de

There are 300 members – from 6 to 86 years old – in the 1. AJC. They are active with judo, self-defence, fitness, course areas and yoga.

The organisational and technical team consists of specialists in PC video technology, language, media and events experts, referees and judges for the MSZ.

Michael Bender, Frank Dreher, David Gengenbach, Luisa Gengenbach, Michael Keller, Christian Kurz, Martin Rühl, Ingo Schwabaur, Marc Volzer

1. Angelbachtaler Judo-Club e.V.

www.judoclub-angelbachtal.de

Der 1. AJC hat 300 Mitglieder. Aktiv von 6 bis 86 Jahren, Judo, Selbstverteidigung, Fitness, Kursbereich und Yoga.

Das Organisations- und Technikteam besteht aus Spezialisten für PC-Videotechnik, Sprach-, Medien-, und Veranstaltungsexperten sowie Schieds- und Kampfrichter für den Multi-Super-Zirkel Wettbewerb.

Michael Bender, Frank Dreher, David Gengenbach, Luisa Gengenbach, Michael Keller, Christian Kurz, Martin Rühl, Ingo Schwabaur, Marc Volzer

Thank you / Dankeschön

1. Angelbachtaler Judo-Club e.V.

Friedrich-Eugens-Gymnasium

Landesmedienzentrum / Stadtmedienzentrum Stuttgart

JUNG:Kommunikation GmbH

Management, Organisation:
Karin Bieber- Machner, Gerald Machner, Karl Gommel

Sicherheitsbeauftragter: Roland Reif

**Unser besonderer Dank gilt der Stadt Stuttgart
und der Josef Wund Stiftung**



PATRONAGE / SCHIRMHERRSCHAFT

Lord Mayor of the regional capital Stuttgart
 Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Stuttgart
Dr. Frank Nopper

