

# Multi-Super-Zirkel

## 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 erscheint im September 2018 auf [www.nbs-bw.de](http://www.nbs-bw.de).

#### Disziplin 1

#### Bauchmuskelfabrik

> Rumpfaufrichten  
mit Ballweitergabe

*Team*



#### Disziplin 2

#### Beinzugmaschine

> Beinbeugeziehen  
mit Ballüberkopfwurf

*Team*



#### Disziplin 3

#### Rollbrett-Rallye

> Armbeugeziehen

*Team*



#### Disziplin 4

#### Keep your Balance

> Gleichgewichtskampf

*Einzel*



**Die Punkte aller Disziplinen werden addiert,  
um den Sieger zu ermitteln.**

# Disziplin 1: Bauchmuskelfabrik

## Rumpfaufrichten mit Ballweitergabe



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

### Beschreibung:

Das Team besteht aus zehn Spielerinnen und Spielern (Balltransport) sowie 2 Ballrückspielern, die verlorengegangene Bälle dem ersten Spieler zurück ins Team spielen. Die zehn Teamspieler liegen im Reißverschlussystem 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):

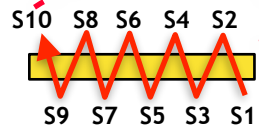
- jeder Ballverlust (Ball muss von Ballrückspielern unverzüglich zum ersten Spieler zurückgespielt werden. Ein weiterer Punktabzug bei bewusster Verzögerung bleibt dem Schiedsrichter vorbehalten.)
- bei ausbleibendem Bodenkontakt nach Ballübernahme

Diagonal-  
spieler  
(S10)

erster  
Spieler  
(S1)



B1



B2

S1 = Schüler 1

B1 = Ballrückspieler 1

→ Ball wird übergeben

- - - → Ball wird geworfen

## Disziplin 2: Beinzugmaschine

### Beinbeugeziehen mit Ballüberkopfwurf nach hinten



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

#### Beschreibung:

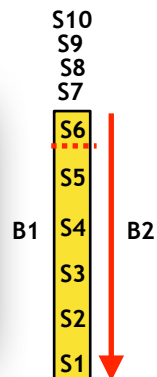
In der Startformation sitzen sechs SpielerInnen rittlings auf der Bank, die anderen vier warten am Ende der Bank auf ihren Einsatz. Spieler 1 und 3 halten jeweils einen Volleyball in den Händen.

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“.

#### Punktabzug (1 Punkt):

- Ballverlust (Berührt ein Ball den Boden, muss er vom Ballrückspieler 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.



- S1 = Schüler 1
- B1 = Ballrückspieler 1
- Bewegungsrichtung
- - - Markierung auf Bank
- Turnbank

## Disziplin 3: Rollbrett-Rallye

### Armbeugeziehen



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

#### **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.)



## Disziplin 4: **Keep your Balance**

### Gleichgewichtskampf



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

*Vor Wettkampfbeginn: Eine Aufstellung nach Größe bzw. Gewicht - vom Leichten zum Schweren - wird empfohlen.*

#### **Beschreibung:**

Einzel 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 (z.B. Hände werden ständig außerhalb des angreifbaren Aktionsfeldes geführt) zum Erzwingen eines Unentschiedens

