



Schweizerischer
Turnverband



stv-fsg.ch

Weisungen Fit+Fun

2026

Inhalt

1.	Einleitung	2
1.1	Geltungsbereich	2
1.1.1	Inkraftsetzung & Verantwortung	2
1.2	Ziel und Zweck	2
1.3	Grundlagen	2
1.4	Weiterführende Dokumente	2
1.5	Antidoping	2
1.6	Versicherung	3
1.7	Haftungs- und Sicherheitsartikel	3
2.	Wettkampfangebot	3
2.1	Disziplinen des Wettkampfangebotes	3
2.2	Ablauf des Wettkampfes	3
2.3	Einspielen	3
3.	Turnende	3
3.1	Alterskategorien	3
3.2	Anzahl Turnende	4
3.3	Überzählige Turnende	4
3.4	Verletzte Turnende	4
3.5	Ausrüstung	4
4.	Wertung	4
4.1	Vereinseinteilung	4
4.2	Noten / Wertungstabellen / Notenblatt	4
4.3	Punkte	4
4.4	Umgang mit inkorrektem Übungsablauf	5
4.5	Ordnungsabzug	5
5.	Beschreibung der Übungen	6
5.1	Disziplin FF1 / Aufgabe 1a Fussball – Stafettenstab	6
5.2	Disziplin FF1 / Aufgabe 1b Reif – Bälle	8
5.3	Disziplin FF2 / Aufgabe 2a Brettball – Moosgummi-Ring	10
5.4	Disziplin FF2 / Aufgabe 2b 8er Ball	12
5.5	Disziplin FF3 / Aufgabe 3a Street Racket	15
5.6	Disziplin FF3 / Aufgabe 3b Moosgummi-Ring – Intercross	17



Weisungen Fit+Fun 2026

1. Einleitung

1.1 Geltungsbereich

Diese Weisungen gelten für alle Wettkampfformen der Aufgaben Fit+Fun. Sofern in höher gestellten Reglementen des Schweizerischen Turnverbandes nicht anders geregelt, sind diese Weisungen bindend für die Ausbildner, die Wettkampforganisatoren, die Wettkampfleitungen, die Richtenden, die Leitenden und die Turnenden.

Die Wettkampfvorschriften der einzelnen Anlässe stehen über diesen Weisungen. Sie haben sich im Grundsatz an den offiziellen Weisungen zu orientieren. Dabei kann insbesondere der Bewertungsablauf nicht verändert werden.

1.1.1 Inkraftsetzung & Verantwortung

Diese Weisungen werden am 01.01.2026 in Kraft gesetzt und ersetzen die Weisungen vom 01.01.2020. Spezielle Regelauslegungen und Ausrüstungsbestimmungen können vom Ressort Fit+Fun Anfang des Kalenderjahres erlassen werden. Diese werden auf der STV-Webseite publiziert.

1.2 Ziel und Zweck

Fit+Fun vertritt die Philosophie und den Gedanken des Breitensports.

Es handelt sich um einen Vereinswettkampf aus einer Auswahl von 3 Disziplinen mit zwei Aufgaben, für mindestens sechs Turnende.

1.3 Grundlagen

- Statuten des Schweizerischen Turnverband (STV)
- Reglement Sanktionen und Bussen
- Reglement für die Kontrolle der STV-Mitgliedschaft bzw. STV-Mitgliederkarte
- Reglement Bekleidung
- Reglement der Sportversicherungskasse (SVK)

1.4 Weiterführende Dokumente

- Anlagepläne
- Informationen für Richtende
- Informationen für die Wettkampforganisation

1.5 Antidoping

Der STV ist Mitglied des Dachverbands für Sport (Swiss Olympic) und unterliegt somit dem Antidoping Statut.

Massnahmen zur Leistungssteigerung (Doping) der aktiven Teilnehmer an Wettkämpfen sind untersagt.

An allen sportlichen Anlässen des STV und dessen Mitglieder können Kontrollen durch Swiss Sport Integrity durchgeführt werden.

Alle Informationen unter <https://www.sportintegrity.ch/anti-doping>.



1.6 Versicherung

Die Versicherung ist grundsätzlich Sache der Turnenden und der Vereine. Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmenden sind gemäss Reglement bei der Sportversicherungskasse des STV (SVK) gegen Haftpflicht, Brillenschäden und Unfall (in Ergänzung zu Drittversicherungen) versichert. Im Weiteren ist das Reglement der SVK des STV zu beachten.

1.7 Haftungs- und Sicherheitsartikel

- Der Organisator stellt sicherheitsgeprüfte Geräte und einwandfreie Anlagen zur Verfügung.
- Die Verantwortung für die vorschriftsgemässe Benützung der Anlagen und Geräte liegt bei den Vereinen und deren Turnenden. Der Sicherheit der Turnenden ist erste Priorität beizumessen.
- Der STV, die kantonalen / regionalen Verbände, sowie deren Unterverbände und der jeweilige Organisator lehnen, bei nicht vorschriftsgemässer Verwendung der Anlagen und Geräte und bei Fehlmanipulationen, jegliche Haftung ab.
- Gegen fehlbare Personen und Vereine können rechtliche Schritte, Sanktionen und Bussen gemäss dem STV-Reglement «Sanktionen und Bussen» eingeleitet und vollzogen werden.

2. Wettkampfangebot

2.1 Disziplinen des Wettkampfangebotes

- Disziplin FF1 Fussball – Stafettenstab – Reif – Bälle
- Disziplin FF2 Brettball – Moosgummi-Ring – 8er Ball
- Disziplin FF3 Street Racket – Moosgummi-Ring – Intercross

2.2 Ablauf des Wettkampfes

Der Fit+Fun besteht aus 3 Disziplinen. Jede Disziplin besteht aus zwei Aufgaben, a und b benannt. Jede Aufgabe dauert 2 Minuten.

Der Wettkampf beginnt immer mit der Aufgabe a, die Aufgabe b muss unmittelbar danach absolviert werden.

Ab 15 Startenden kann eine Aufteilung auf verschiedene Anlagen vorgenommen werden.

2.3 Einspielen

Das Einspielen auf der Wettkampfanlage ist nicht erlaubt.

3. Turnende

3.1 Alterskategorien

Der Fit+Fun ist ein Vereinswettkampf für folgende Alterskategorien:

Frauen / Männer 35-jährig und älter
1/3 der Startenden je Disziplin dürfen zwischen 25 und 34 sein,
die übrigen müssen 35 oder älter sein.

Senioren / Seniorinnen 55-jährig und älter
1/3 der Startenden je Disziplin dürfen zwischen 35 und 54 sein,
die übrigen müssen 55 oder älter sein.

Das Alter entspricht dem Kalenderjahr, in dem die Turnenden das genannte Lebensjahr vollenden. Bei der Berechnung des Drittels wird aufgerundet. Beispiel: 10 Startende : 3 = 3.33 Pers. Es wird aufgerundet auf 4 Turnende. Bei 10 Turnenden dürfen 4 Turnende die effektive Altersstufe unterschreiten.



3.2 Anzahl Turnende

Die Anzahl ist frei wählbar, jedoch müssen pro Disziplin mindestens 6 einsatzfähige Turnende teilnehmen (resp. gemäss den entsprechenden Wettkampfvorschriften).

Disziplin 1 (FF1)	Aufgabe 1a mit der grösstmöglichen Anzahl 4er Gruppen. Aufgabe 1b mit der grösstmöglichen Anzahl 6er Gruppen.
Disziplin 2 (FF2)	Aufgabe 2a mit der grösstmöglichen Anzahl 5er Gruppen. Aufgabe 2b mit der grösstmöglichen Anzahl 6er Gruppen.
Disziplin 3 (FF3)	Aufgabe 3a mit der grösstmöglichen Anzahl 6er Gruppen. Aufgabe 3b mit der grösstmöglichen Anzahl 6er Gruppen.

Alle Turnenden müssen pro Disziplin mindestens Aufgabe a oder b absolvieren.

3.3 Überzählige Turnende

Überzählige Turnende kommen jeweils bei einzelnen Aufgaben nicht zum Einsatz. Diese befinden sich hinter den Abschränkungen.

Wenn das Spielgerät das Spielfeld verlässt, müssen die Turnenden das Gerät gemäss Spielablauf holen. Es dürfen keine Helfer*innen eingesetzt werden. Verbale Hilfe ist jederzeit erlaubt.

3.4 Verletzte Turnende

Bei Wettkampfbeginn muss ein Verein oder eine Riege mit mindestens 6 einsatzfähigen Turnenden antreten. Dies auch, wenn ein Arztzeugnis vorgelegt wird. Verletzen sich Turnende während des Wettkampfes, wird der Ablauf unterbrochen. Die Gruppe kann nochmals mit einem Ersatz starten (Doppelstart erlaubt) und die Disziplin wird mit der gemeldeten Anzahl Turnenden beendet. Sind überzählige Turnende vorhanden, müssen diese vor einem Doppelstart eingesetzt werden. Unter Einhaltung der Tenue Vorschriften (3.5 Ausrüstung) kann ein Vereinsmitglied eines anderen Vereines eingesetzt werden.

3.5 Ausrüstung

Die Vorschriften bezüglich Bekleidung sind im «Bekleidungsreglement STV» geregelt.

4. Wertung

4.1 Vereinseinteilung

Die Vereinseinteilung erfolgt über das Contest 2.0.

4.2 Noten / Wertungstabellen / Notenblatt

Pro Aufgabe gibt es keine Note unter 3.00 oder über 10.00. Für die Berechnung der Note stehen separate Wertungstabellen, basierend auf dem Dokument «Weisungen Wertungstabellen STV», zur Verfügung.

4.3 Punkte

Die Punkte sind bei den verschiedenen Aufgaben aufgelistet.

Zusätzliche Details sind im Anhang «Weisungen Fit+Fun, Informationen für Richtende» hinterlegt.



4.4 Umgang mit inkorrektem Übungsablauf

- wenn der Ablauf der Aufgabe nicht eingehalten wird, zählen die Punkte erst wieder bei korrektem Ablauf
- hat beim Schlusspfeiff das Spielgerät die Hand oder den Fuss verlassen, gilt der nächste Punkt bei korrekter An-/Abnahme
- beim Übertreten der Linien oder Zonen gibt es keinen Punkt. Die Richtenden informieren die Turnenden verbal bei einem Übertritt
- die Malstäbe dürfen bei allen Aufgaben berührt, jedoch nicht gehalten werden
- umgestossene Malstäbe müssen durch die Turnenden aufgestellt werden, bevor sie umlaufen werden

4.5 Ordnungsabzug

Bei folgenden Verstössen gegen die Weisungen wird ein Ordnungsabzug von 0.5 Notenpunkten vorgenommen (erturnte Note minus Ordnungsabzug = Endnote / Kumulation von Abzügen möglich):

- verwenden von Haftmitteln
- nicht verwenden von Material, welches vom Organisator zur Verfügung gestellt wird
- nicht Einhaltung der Bekleidungsvorschriften

Andere Zuwiderhandlungen gegen die Weisungen sind gemäss den Wettkampfvorschriften zu ahnden. Das Aussprechen der Ordnungsabzüge erfolgt durch die zuständige Wettkampfleitung, sofern diesbezüglich nicht übergeordnete Weisungen bestehen.



5. Beschreibung der Übungen

5.1 Disziplin FF1 / Aufgabe 1a Fussball – Stafettenstab

Allgemeine Angaben	Ziel	Koordination von Füßen und Händen sowie Ausdauer
	Zeit	2 Minuten
	Feldgrösse	8 x 10 m
	Anz. Turnende	4 Turnende
	Material	3 Malstäbe, 1 Fussball Gr. 5 ae, 1 Stafettenstab ae

Spielablauf A

- 1 A hält den Stafettenstab mit dem linken, ausgestreckten Arm hinter dem Malstab 3 und läuft in die Zone 1, wechselt den Stab in die rechte Hand vor dem Betreten der Zone 1
- 2 B startet mit dem ausgestreckten, rechten Arm (nur beim Start massgebend), hinter dem Malstab 2 und läuft in die Zone 1
- 3 Die Übergabe des Stafettenstabes erfolgt aus der rechten Hand von A in die rechte Hand von B in der Zone 1
- 4 A läuft zu Linie 2 und spielt nun Spielablauf von C
- 5 B läuft zu Malstab 1, wechselt den Stab, nach Verlassen der Zone 1, in die linke Hand und übergibt den Stafettenstab in die linke Hand von D
- 6 B läuft zu Linie 3 und spielt nun Spielablauf von D

Spielablauf B

- 1 C spielt den Fussball über Linie 2 + Linie 3 zu D
- 2 D spielt den Ball über Linie 3 + Linie 2 zu C
- 3 D läuft zu Malstab 1, übernimmt mit der linken Hand von B den Stafettenstab vor dem Malstab 1 und spielt nun Spielablauf von A
- 4 C spielt nun Spielablauf von B

Spielablauf A und B starten gleichzeitig.

Direktes Zuspiel mit dem Fussball (= Fussballpass) ist erlaubt.

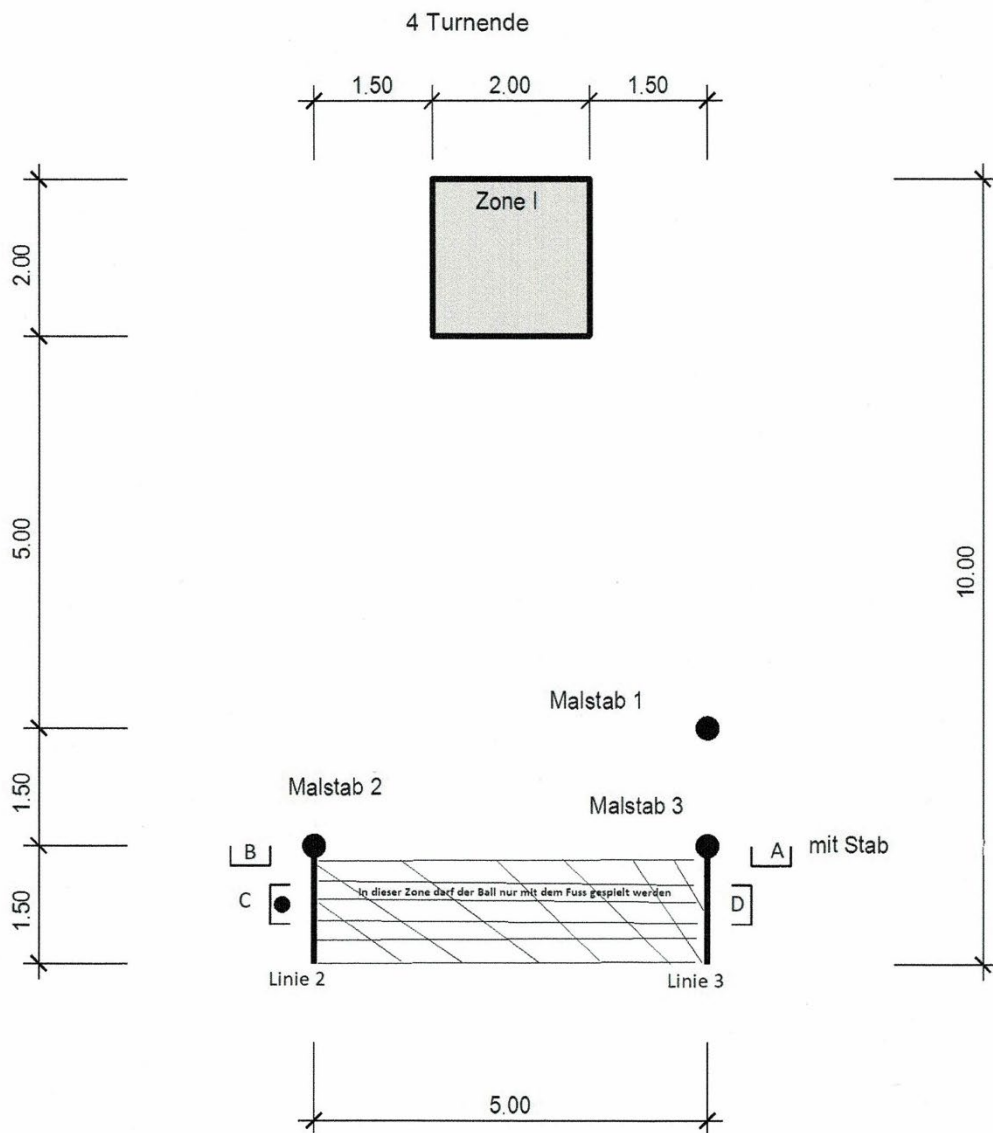
Die Beschreibung des Spielablaufes ist auch als Video verfügbar.



Wertung Je 1 Punkt gibt es bei:

- jeder korrekten Stafettenstabübergabe zwischen Malstab 1 + 3
- jeder korrekten Stafettenstabübergabe in der Zone 1
- jedem Fussballpass welcher Linie 2 und Linie 3 überquert
- jedem Fussballpass welcher Linie 3 und Linie 2 überquert

Disziplin FF1 / Aufgabe 1a: Fussball - Stafettenstab



Legende:

-  Tu/Ti mit Ball
-  Tu/Ti

5.2 Disziplin FF1 / Aufgabe 1b Reif – Bälle

Allgemeine Angaben	Ziel	differenziertes Werfen und Fangen – Spieltaktik
	Zeit	2 Minuten
	Feldgrösse	9 x 9 m
	Anz. Turnende	6 Turnende
	Material	4 Malstäbe, 1 Reif Ø 80cm, 1 Handball (Twist Fairtrade) Gr. 3 ae, 1 Rugby-Ball STV 4 ae, 1 Tennisball ae, 1 Volleyball ae

Spielablauf

- 1 A wirft den Tennisball durch den Reif, welcher von E gehalten wird, zu F und läuft hinter den Reif für den nächsten Fang
- 2 F läuft mit dem Tennisball um den Malstab 3 + Malstab 2 zur Startlinie
- 3 B wirft den Rugbyball durch den Reif zu A und läuft hinter den Reif für den nächsten Fang
- 4 A läuft mit dem Rugbyball um den Malstab 4 + Malstab 1 zur Startlinie
- 5 C wirft den Handball durch den Reif zu B und läuft für die Reifübergabe zu E
- 6 E läuft hinter den Reif für den nächsten Fang
- 7 B läuft mit dem Handball um den Malstab 3 + 2 zur Startlinie
- 8 D wirft den Volleyball durch den Reif zu E und läuft hinter den Reif für den nächsten Fang
- 9 E läuft mit dem Volleyball um den Malstab 4 + 1 zur Startlinie

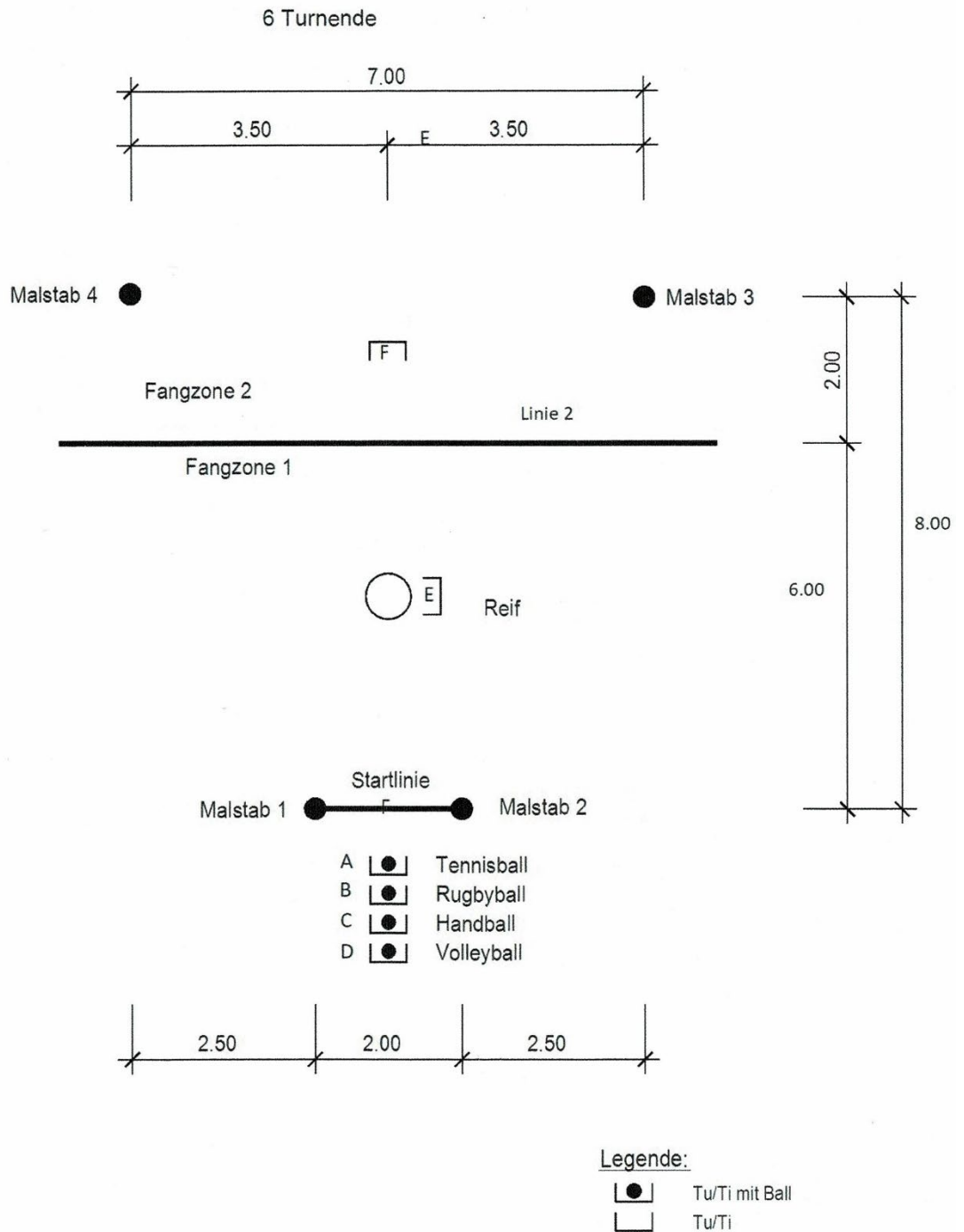
Wertung je 1 Punkt gibt es bei: – jedem Wurf durch den Reif
– jedem direkt gefangenen Ball vor der Linie 2 in der Fangzone 1
– jedem Wurf von der Startlinie aus
2 Punkte gibt es bei: – jedem direkt gefangenen Ball nach der Linie 2 in der Fangzone 2

Die Beschreibung des Spielablaufes ist auch als Video verfügbar.



- Besonderes**
- der Ball darf den Reif berühren
 - die Füsse sind massgebend für die Punktevergabe
 - der Reif kann einhändig oder zweihändig gehalten werden
 - die Reihenfolge muss nach der Startaufstellung nicht eingehalten werden
 - es darf überholt werden
 - die Malstäbe 3 + 4 werden im Wechsel links/ rechts umlaufen
 - wurde im Ablauf der falsche Malstab umlaufen, kann der nächste Turner oder die nächste Turnerin frei wählen, welcher Malstab umlaufen wird
 - wenn nach dem Handballwurf kein Reifenwechsel stattfindet, werden die Punkte erst wieder gezählt, wenn der oder die Werfende den Reif übernommen hat
 - der Reifenwechsel findet immer beim Handballwurf statt

Disziplin FF1 / Aufgabe 1b: Reif - Bälle



5.3 Disziplin FF2 / Aufgabe 2a Brettball – Moosgummi-Ring

Allgemeine Angaben	Ziel	differenziertes Prellen und Fangen
	Zeit	2 Minuten
	Feldgrösse	9 x 9 m
	Anz. Turnende	5 Turnende
	Material	4 Malstäbe, 1 Brett (1mx1m, 3-Schichtplatte zirka 19 mm), 1 Volleyball ae, 1 Moosgummi-Ring 17 cm ae

Spielablauf Brettball

- 1 A wirft den Volleyball via Brett zu C und läuft um die Malstäbe 1 + 2 auf die Position von C
- 2 C fängt den Volleyball
- 3 C wirft den Volleyball via Brett zu B und läuft rechts zu Malstab 3
- 4 B fängt den Volleyball
- 5 B wirft den Volleyball via Brett zu A und läuft um die Malstäbe 1 + 2 auf die Position von A
- 6 A fängt den Volleyball
- 7 A wirft den Volleyball via Brett zu E und läuft rechts zu Malstab 3

Spielablauf Moosgummiring

- 1 D wirft den Moosgummi-Ring rechts von Malstab 3 zu E und läuft zu Malstab 4 auf die Position von E
- 2 E fängt den Moosgummi-Ring links von Malstab 4
- 3 E wirft den Moosgummi-Ring rechts von Malstab 4 zu C und läuft zu Malstab 1
- 4 C fängt den Moosgummi-Ring links vom Malstab 3
- 5 C wirft den Moosgummi-Ring rechts von Malstab 3 zu D und läuft zu Malstab 4 auf die Position von D
- 6 D fängt den Moosgummi-Ring links von Malstab 4
- 7 D wirft den Moosgummi-Ring rechts von Malstab 4 zu A und läuft zu Malstab 1

Volleyball und Moosgummi-Ring starten gleichzeitig.

Die Beschreibung des Spielablaufes ist auch als Video verfügbar.



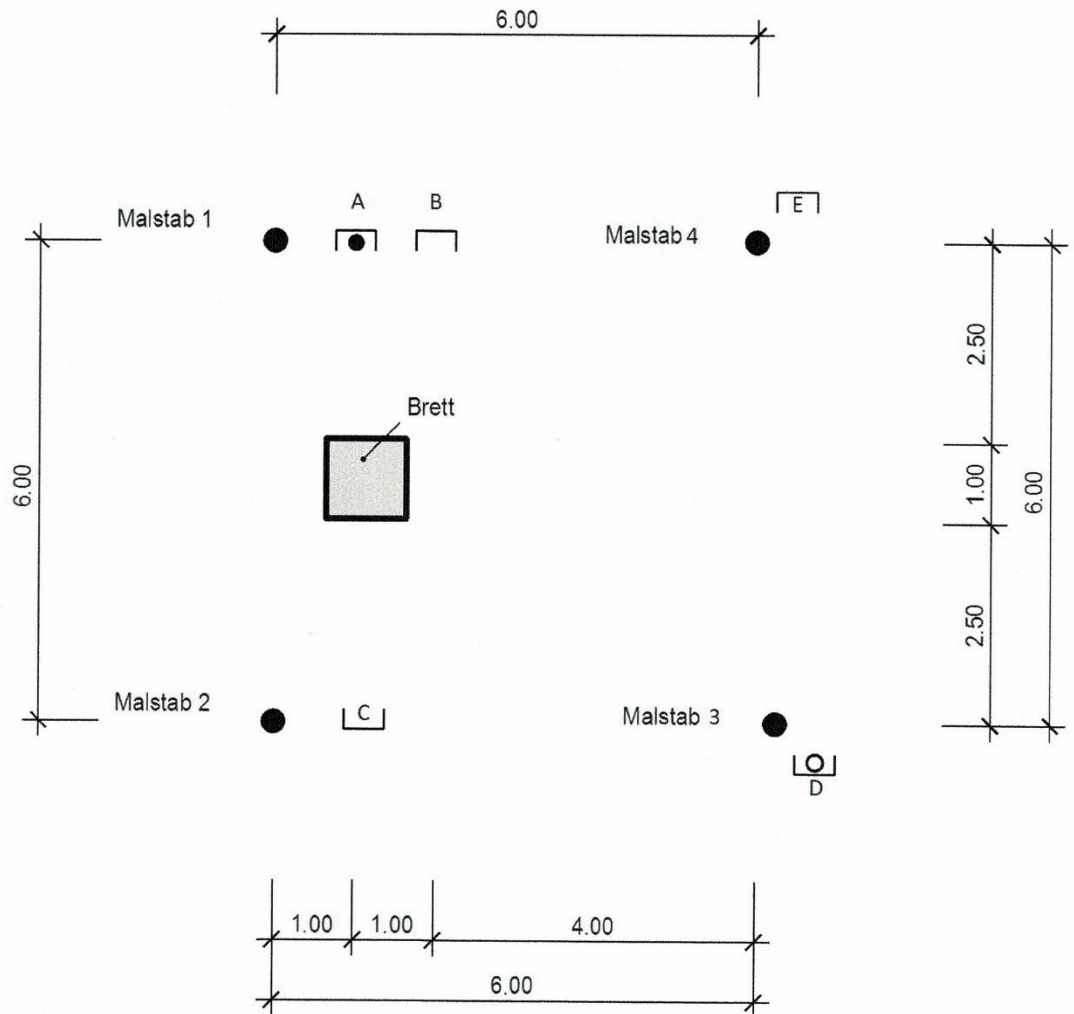
Wertung je 1 Punkt gibt es bei:

- jeder Brettberührung durch den Volleyball
- jedem direkten Fang des Volleyballs via Brett (ohne Bodenberührung)
- jedem korrekten Fang des Moosgummi-Rings

Besonderes - mit dem Volleyball gibt es nur einen Versuch das Brett zu treffen

Disziplin FF2 / Aufgabe 2a: Brettball - Moosgummi-Ring

5 Turnende



Legende:

-  Tu/Ti mit Ring
-  Tu/Ti mit Ball
-  Tu / Ti

5.4 Disziplin FF2 / Aufgabe 2b 8er Ball

Allgemeine Angaben	Ziel	differenziertes und rhythmisches Werfen
	Zeit	2 Minuten
	Feldgrösse	8 x 8 m
	Anz. Turnende	6 Turnende
	Material	4 Malstäbe, 1 Reif Ø 80cm, 1 Rugby-Ball STV 4 ae, 1 Tennisball ae, 2 Reserve Tennisbälle ae

Spielablauf A

- 1 A wirft den Tennisball, hinter der Abwurflinie stehend, aus der Position v, B zu
- 2 A läuft auf Position y
- 3 B fängt den Tennisball und wirft ihn, aus der Position w, hinter der Abwurflinie stehend, durch den Reif, E zu
- 4 B läuft auf Position x
- 5 E fängt den Tennisball und wirft ihn, aus der Position x, hinter der Abwurflinie stehend, A zu
- 6 E läuft auf Position v
- 7 A fängt den Tennisball und wirft ihn, hinter der Abwurflinie stehend, E zu
- 8 A läuft auf Position w
- 9 E fängt den Tennisball und wirft ihn, hinter der Abwurflinie stehend, A zu
- 10 E läuft auf Position y
- 11 A fängt den Tennisball und wirft ihn, hinter der Abwurflinie stehend, durch den Reif F zu
- 12 A läuft auf Position x
- 13 F fängt den Tennisball und wirft ihn, hinter der Abwurflinie stehend, E zu
- 14 F läuft auf Position v
- 15 E fängt den Tennisball und wirft ihn, hinter der Abwurflinie stehend, F zu
- 16 E läuft auf Position w
- 17 F fängt den Tennisball und wirft ihn, hinter der Abwurflinie stehend, E zu
- 18 F läuft auf Position y
- 19 E fängt den Tennisball und wirft ihn, hinter der Abwurflinie stehend, durch den Reif, D zu
- 20 E läuft auf Position x

Spielablauf B

- 1 C spielt den Rugbyball, hinter der Abwurflinie stehend, aus der Position x, D zu
- 2 C läuft auf Position v, E steht auf Position x
- 3 D fängt den Rugbyball und wirft ihn, hinter der Abwurflinie stehend, C zu
- 4 D läuft auf Position w
- 5 C fängt den Rugbyball und wirft ihn, hinter der Abwurflinie stehend, D zu
- 6 C läuft auf Position y
- 7 D fängt den Rugbyball und wirft ihn, hinter der Abwurflinie stehend, durch den Reif, B zu
- 8 D läuft auf Position z, übernimmt den Reif von F, F läuft auf Position x
- 9 B fängt den Rugbyball und wirft ihn, hinter der Abwurflinie stehend, C zu
- 10 B läuft auf Position v
- 11 C fängt den Rugbyball und wirft ihn, hinter der Abwurflinie stehen, B zu
- 12 C läuft auf Position w
- 13 B fängt den Rugbyball und wirft ihn, hinter der Abwurflinie stehend, C zu
- 14 B läuft auf Position y
- 15 C fängt den Rugbyball und wirft ihn, hinter der Abwurflinie stehend, durch den Reif, A zu
- 16 C läuft auf Position z, übernimmt den Reif von D, D läuft auf Position x
- 17 A fängt den Rugbyball und wirft ihn, hinter der Abwurflinie stehend, B zu
- 18 A läuft auf Position v
- 19 B fängt den Rugbyball und wirft ihn, hinter der Abwurflinie stehend, A zu
- 20 B läuft auf Position w

Spielablauf A und B starten gleichzeitig.

Die Beschreibung des Spielablaufes ist auch als Video verfügbar.

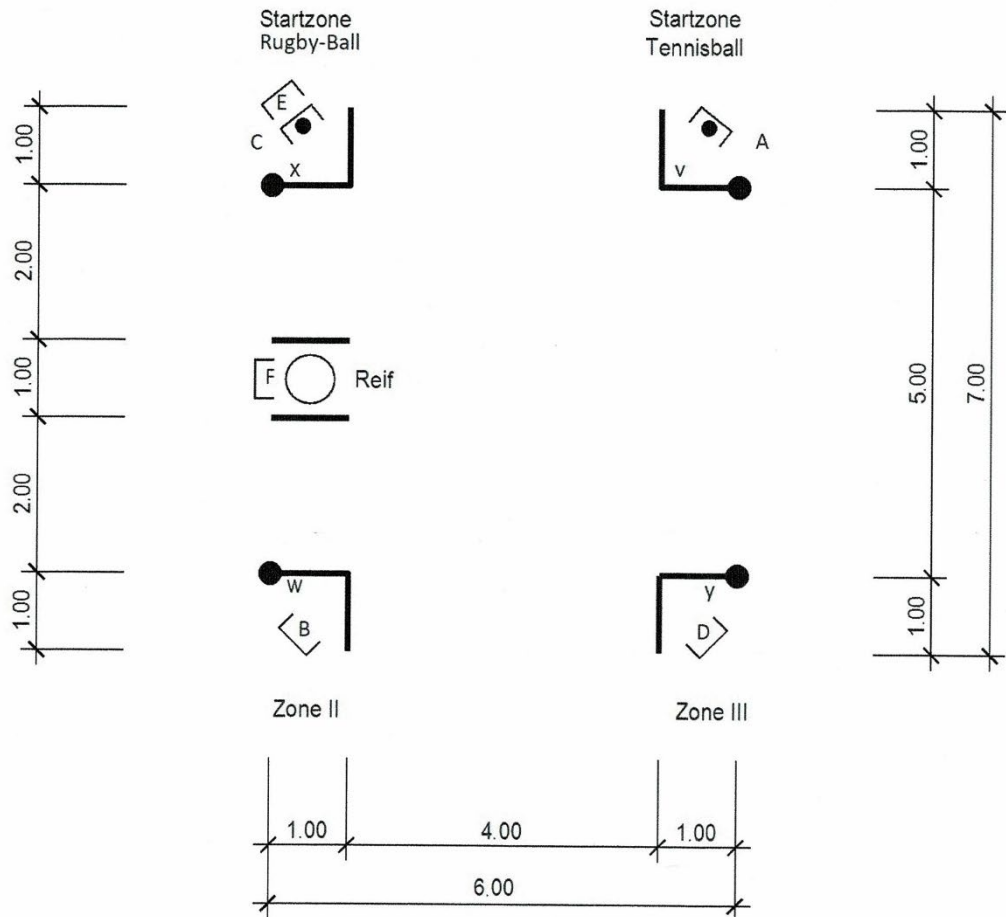


- Wertung** je 1 Punkt gibt es bei:
- jedem direkt gefangenen Ball hinter den Abwurflinien
 - jedem Wurf durch den Reif
- Besonderes**
- der Ball darf den Reif berühren
 - der gefangene Ball hinter der Abwurflinie (Position x) ist auch gültig, wenn er nicht durch den Reif geflogen ist
 - der korrekte Wurf durch den Reif gibt immer einen Punkt, auch wenn der Ball nicht gefangen wird (korrekter Wurf durch den Reif heisst: Bei der Ballabgabe hinter der Abwurflinie auf Position w gestanden)
 - treffen sich die Bälle beim Kreuzen in der Luft, müssen die Turnenden diese holen
 - es darf nicht überholt werden, d.h. mit einem Ball weitergespielt werden
 - bei den Fangzonen hat es keine Begrenzung nach hinten (Standort der Turnenden ist frei)
 - der Ball muss innerhalb des Malstabs durchfliegen (Flugbahn Ball muss «vor» dem Malstab sein)
 - der Reif muss zwischen den Linien gehalten werden
 - das Schieben des Reifs nach vorne oder hinten ist erlaubt (die Position des Reifs ist massgebend und nicht die Position der Turnenden)
 - der Reif kann einhändig oder zweihändig gehalten werden
 - wenn beim Wurf durch den Reif, dieser getroffen wird oder der Ball wegspickt, ohne dass er den Reif durchfliegt, wird auf der Position x weitergespielt



Disziplin FF2 / Aufgabe 2b: 8er Ball

6 Turnende



Legende:

-  Tu/Ti mit Ball
-  Tu/Ti

5.5 Disziplin FF3 / Aufgabe 3a Street Racket

Allgemeine Angaben	Ziel	Geschicklichkeit – Kombination – Ausdauer
	Zeit	2 Minuten
	Feldgrösse	9 x 9 m
	Anz. Turnende	6 Turnende
	Material	6 Malstäbe, 6 Street Rackets, 3 Street Racket Bälle ae, 1 Reserve Street Racket Ball ae

Spielablauf A

- 1 A schlägt den Ball zwischen Malstab 1 + 2 zu F zwischen Malstab 1 + 6 und läuft zu Malstab 2
- 2 A fängt den Ball zwischen den Malstäben 1 + 2, läuft mit dem Ball in der Laufrichtung rechts um Malstab 2 und läuft weiter in der Laufrichtung links um Malstab 3
- 3 A schlägt den Ball zwischen Malstab 3 + 4 zu F zwischen Malstab 1 + 2 und läuft zu Malstab 4
- 4 A fängt den Ball zwischen den Malstäben 3 + 4, läuft mit dem Ball in der Laufrichtung links um Malstab 4 und läuft weiter in der Laufrichtung rechts um den Malstab 5
- 5 A schlägt den Ball zwischen Malstab 5 + 6 zu F zwischen Malstab 3 + 4, läuft in der Laufrichtung links um Malstab 6
- 6 A fängt den Ball zwischen Malstab 1 + 6 und läuft mit dem Ball in der Laufrichtung links um den Malstab 1

Spielablauf B

- 1 B fängt den Ball bei zwischen Malstab 1 + 2 und läuft mit dem Ball in der Laufrichtung rechts um den Malstab 2 und links um den Malstab 3
- 2 B schlägt den Ball zwischen Malstab 3 + 4 zu A zwischen Malstab 1 + 2 und läuft zu Malstab 4
- 3 B fängt den Ball zwischen den Malstäben 3 + 4, läuft mit dem Ball in der Laufrichtung links um den Malstab 4 und rechts um Malstab 5
- 4 B schlägt den Ball zwischen Malstab 5 + 6 zu A zwischen Malstab 3 + 4, läuft in der Laufrichtung links um Malstab 6
- 5 B fängt den Ball zwischen Malstab 1 + 6 und läuft mit dem Ball in der Laufrichtung links um den Malstab 1
- 6 B schlägt den Ball zwischen Malstab 1 + 2 zu A zwischen Malstab 1 + 6 und läuft zu Malstab 2

Spielablauf C

C schlägt den Ball zwischen Malstab 3 + 4 zu B zwischen Malstab 1 + 2 und läuft zu Malstab 4 etc.

Spielablauf D

D fängt den Ball zwischen den Malstäben 3 + 4 und läuft mit dem Ball in der Laufrichtung links um den Malstab 5 etc.

Spielablauf E

E schlägt den Ball zwischen Malstab 5 + 6 zu D zwischen Malstab 3 + 4, läuft in der Laufrichtung links um Malstab 6 etc.

Spielablauf F

F fängt den Ball zwischen Malstab 1 + 6 und läuft mit dem Ball in der Laufrichtung links um den Malstab 1 etc.

Die Beschreibung des Spielablaufes ist auch als Video verfügbar.

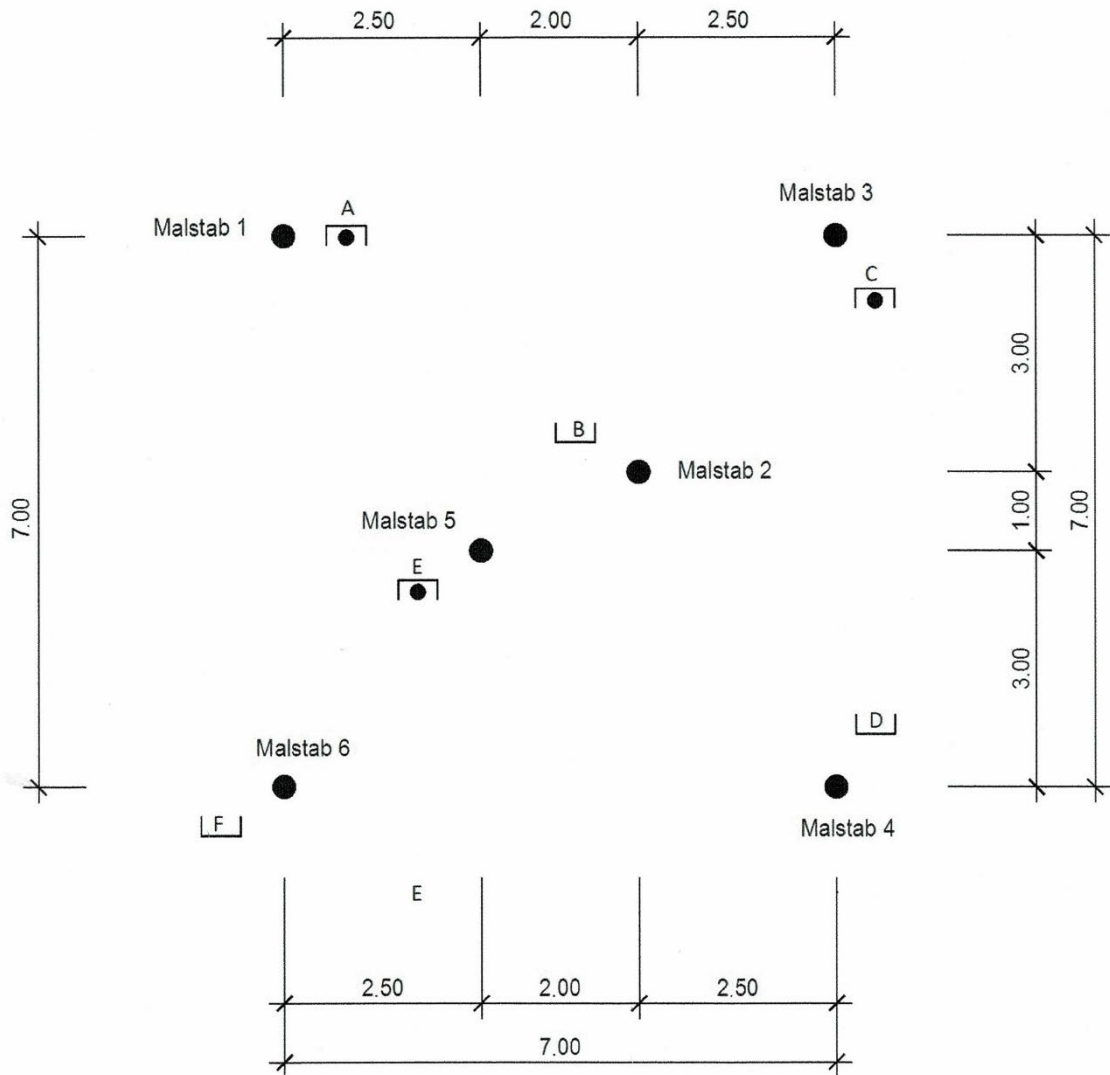


Wertung je 1 Punkt gibt es bei: – jedem direkt gefangenen Ball (ohne Bodenberührung)
– jedem Schlag

Besonderes – der Ball kann mit der Hand oder mit Hilfe des Rackets gefangen werden
– beim Start muss die gestreckte Hand hinter den Malstäben gehalten werden (analog A Übung FF1a)

Disziplin FF3 / Aufgabe 3a: Street Racket

6 Turnende



Legende:

-  Tu/Ti mit Ball
-  Tu/Ti

5.6 Disziplin FF3 / Aufgabe 3b Moosgummi-Ring – Intercross

Allgemeine Angaben	Ziel	Ausdauer – Differenzierung und Geschicklichkeit
	Zeit	2 Minuten
	Feldgrösse	8 x 8m
	Anzahl	6 Turnende
	Material:	4 Malstäbe, 2 Moosgummi-Ringe 17cm ae, 1 Gymnastik-Stab aus Hartholz 30mm, Länge 80cm, 1 Intercross-Racket ae, 2 Intercrossbälle ae

Spielablauf A

- 1 C wirft den Ring aus der Position y hinter Linie 1 zu A und läuft diagonal über die Linie 3 zu B auf Position w, übernimmt das Intercross-Racket von B
- 2 B läuft mit dem Intercrossball um den Malstab 1 + 2 auf Position x
- 3 F auf Position y hinter der Linie 1 wirft den Ring zu D und läuft diagonal über die Linie 3 auf Position w, übernimmt das Intercross-Racket von C
- 4 C läuft mit dem Intercrossball um den Malstab 1 + 2 auf Position x

Spielablauf B

- 1 D wirft den Intercrossball aus der Position x hinter Linie 2 zu B und läuft diagonal über Linie 3 auf Position z und übernimmt den Stab von A
- 2 A läuft mit dem Ring um den Malstab 3 + 4 auf Position y
- 3 E auf Position x hinter der Linie 2 wirft den Intercrossball zu C und läuft diagonal über Linie 3 auf Position z, übernimmt den Stab von D
- 4 D läuft mit dem Ring um den Malstab 3 + 4 auf Position y

A spielt wie C, B spielt wie D, C spielt wie E, D spielt wie F, E spielt wie A, F spielt wie B
Spielablauf A und B starten gleichzeitig.

Die Beschreibung des Spielablaufes ist auch als Video verfügbar.

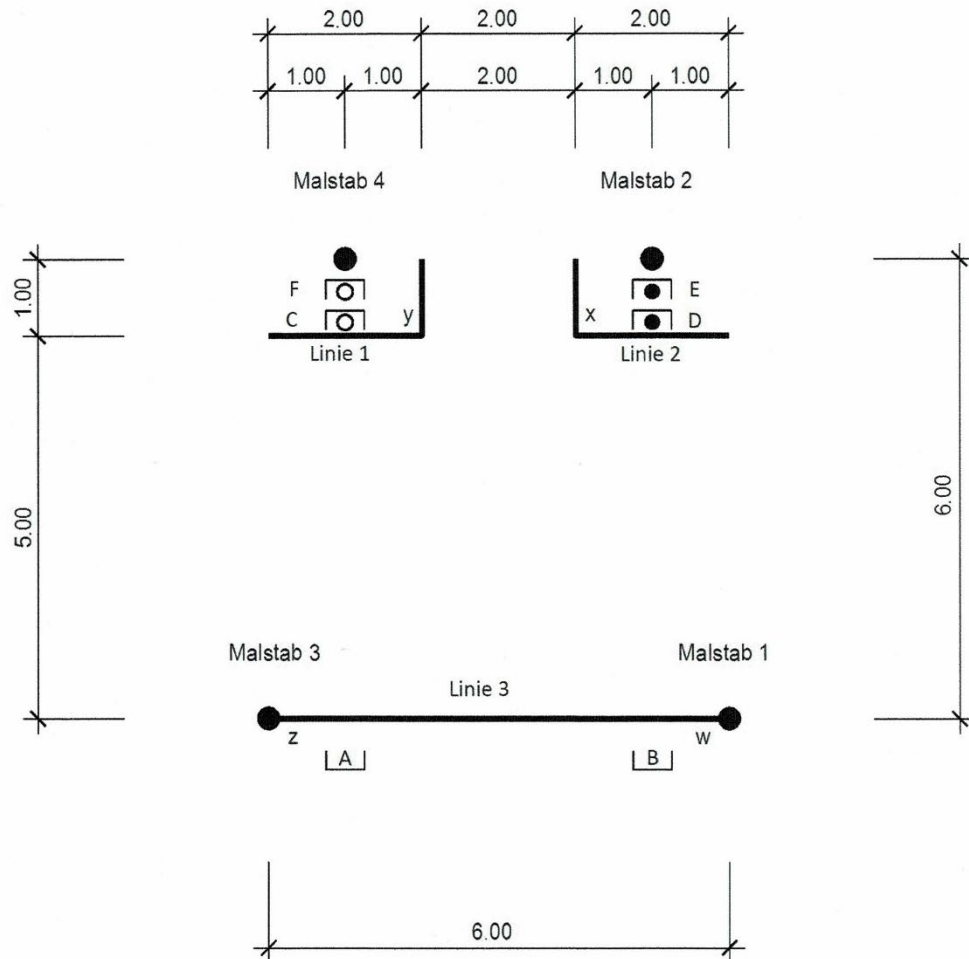


- Wertung** je 1 Punkt gibt es bei:
- jedem korrekt gefangenen Ring mit dem Stab zwischen den Malstäben 3 + 1 und hinter der Linie 3
 - jedem korrekt gefangenen Ball mit dem Intercross-Racket zwischen den Malstäben 3 + 1 und hinter der Linie 3
 - jeder Stabübergabe zwischen den Malstäben 3 + 1 und hinter der Linie 3
 - jeder Intercross-Racket Übergabe zwischen den Malstäben 3 + 1 und hinter der Linie 3

- Besonderes**
- der Moosgummi-Ring muss unten herausgenommen werden
 - beim Fang hinter der Linie 3 sind immer die Füße massgebend, der Stab oder das Intercross-Racket können vor der Linie sein
 - bei der Übergabe müssen die Füße sowie der Stab oder das Intercross-Racket hinter der Linie 3 sein
 - der Stab kann einhändig oder zweihändig gehalten werden
 - es darf überholt werden
 - der Ball muss direkt aus der Luft im Intercross-Racket gefangen werden, rollt er im Nachhinein aus dem Racket, gilt der Punkt trotzdem

Disziplin FF3 / Aufgabe 3b: Moosgummi - Ring - Intercross

6 Turnende



Legende:

- Tu/Ti mit Ring
- Tu/Ti mit Intercrossball
- Tu / Ti

Ausgabe 2026 Herausgeber Schweizerischer Turnverband, Bahnhofstrasse 38, 5000 Aarau, 062 837 82 00, www.stv-fsg.ch, Redaktion Schweizerischer Turnverband, Abteilung Sportförderung, Ressort Fit+Fun, Layout Schweizerischer Turnverband, Abteilung Marketing+Kommunikation, Copyright Schweizerischer Turnverband (Nachdruck für STV-Vereine und -Mitglieder unter Quellenangabe gestattet).

