

# Känguru-Theoriedossier Schachen Cup

Damit du weitere Grundkenntnisse über den Rhönrad sport und über die Wertungen am Wettkampf hast, haben wir von der Rhönrad Riege Bonstetten euch ein kleines Rhönradtheoriedossier zusammengestellt. Mit diesem Dossier bist du gut vorbereitet auf den Känguru Theorietest und kannst dir und anderen zeigen, was du schon alles über den Rhönrad sport weisst. 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 Känguru Theorietest am Schachen Cup. Es baut auf dem Theorietest Koala auf. Einige Definitionen wurden leicht vereinfacht.

Wir wünschen dir viel Spass beim Lernen.

Ausführung.....	2
Bonusgruppen Gerade Level Basis .....	5
Schwierigkeitsauflistung .....	5



## Ausführung

### Berechnung der Ausführungsnote

★ *Ich weiss, wie die Ausführungsnote entsteht.*

Es gibt immer vier Ausführungskampfrichter am Wettkampf. Diese bewerten, wie schön du turnst. Damit du dir besser vorstellen kannst, was mit «schön» gemeint ist, gibt es unten eine Liste, auf die du dich beim Turnen achten kannst. Die Ausführungskampfrichter beginnen bei einer Note von 10 Punkten. Für jeden Ausführungsfehler ziehen sie von diesen 10 Punkten ab.

- kleine Abzüge: 0.1 oder 0.3 Punkte
- Sturz oder Hilfe durch Leiter\*in: 1 Punkt

### Ausführungstipps

★ *Ich weiss, auf was ich mich beim Turnen achten sollte.*

Gerade:

Beschreibung	Richtig	Falsch
Während der gesamten Kür bin ich immer gespannt.		
Ich strecke meine Knie, Füsse, Arme und Hände.		
Meine Finger sind immer zusammen. Auch wenn ich greife.		

Meine Finger sind immer zusammen und wenn sie nicht greifen auch gestreckt.



Mein Kopf ist in der Verlängerung des Rückens. Ist mein Rücken gerade, schaut mein Kopf auch gerade aus.



Ist mein Rücken gebogen schaut mein Kopf leicht nach unten oder oben.



Wenn ich mich nirgendwo festhalte, sind meine Arme in der Seithochhalte. Auch beim Umgreifen gehen die Arme über die Seithochhalte.



Die Arme und Hände sind gestreckt. Die Arme sind auf der Seite und leicht höher als die Schultern.

Beim Umgreifen greife ich einmal, ohne nachzugreifen, den Fuss setze ich ebenfalls einmal (ohne zu «zigarettlen»).



In Übungen mit Seitstellung ziehe ich mit den Armen. Dabei ist mein Arm, der weiter vom Boden entfernt ist, gebogen. Der Arm der näher zum Boden ist, ist gestreckt.



Das Rad ist immer in Bewegung.

Bei der Landung stehe ich, ohne einen Schritt zu machen.

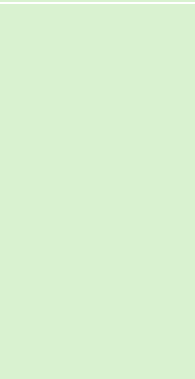


Am Ende der Übungsfolge zeige ich immer einen Schlusstand. (Ich laufe nicht einfach davon.)

Bei Schlusstand sind meine Beine zusammen. Meine Arme sind in der Seithochhalte.



Ein Sturz ist, wenn ich auf den Boden falle oder der Trainer mich oder das Rad berührt

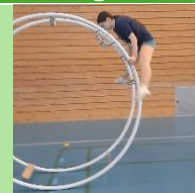


### Sprung:

#### Beschreibung

Meine Arme sind immer gestreckt. Besonders beim Hochgehen solltest du darauf achten, dass deine Unterarme nicht auf dem Reifen liegen.

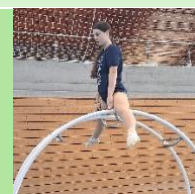
#### Richtig



#### Falsch



Meine Beine sind immer gestreckt.



Bei der Landung stehe ich, ohne einen Schritt zu machen.



Nach der Landung zeige ich immer einen Schlusstand. (Nicht einfach davonlaufen.)

Die Beine sind zusammen. Die Arme sind in der Seithochhalte.





## Bonusgruppen Gerade Level Basis

- ★ *Ich weiss welches die Bonusgruppen im Gerade Level Känguru und Gerade Level Basis sind.*
- ★ *Ich weiss welche Bonusgruppen ich in meiner Kür habe.*

Im Level Gerade Känguru und Level Gerade Basic gibt es vier Bonusgruppen. A-Teile werden in diese vier verschiedenen Bonusgruppen eingeteilt. Dabei kommen ähnliche Teile in die gleiche Gruppe. Nicht alle A-Teile sind in einer Bonusgruppe.

Für jede Bonusgruppe, aus der du mindestens ein Teili turnst, bekommst du am Wettkampf einen Bonus von 0.2 Punkten. Diesen Bonus bekommst du nur einmal pro Bonusgruppe, egal wie viele A-Teile du aus dieser Gruppe turnst. Hast du in deiner Kür A-Teile aus allen 4 Bonusgruppen, bekommst du am Wettkampf also maximal einen Bonus von 0.8 Punkten.

- Freiflug: Freiflug seitwärts, Freiflug rw
- Brücke in Bindungen: Spindelbrücke, Brücke mit anstellen vw
- Zentrale Übung: Seitstellung ohne Bindungen
- Dezentrale Übung: Bücksitz, Bodenabsprung

## Schwierigkeitsauflistung

- ★ *Ich kann meine Schwierigkeitsauflistung für meine eigene Kür selbst ausfüllen. (Auswendig)*
- ★ *Ich weiss, wofür die einzelnen Spalten und Zeilen stehen.*
- ★ *Ich weiss, dass es auch für Sprung und alle anderen Disziplinen eine Schwierigkeitsauflistung gibt.*

Die Schwierigkeitsauflistung wird oft auch Hosentaschenkarte genannt. Darauf ist deine Kür aufgeschrieben. Die Schwierigkeitsauflistung muss am Wettkampf vor Beginn der Kür dem Schwierigkeitskampfrichter abgegeben werden.

Frage dein Trainer oder deine Trainerin um Hilfe, damit ihr gemeinsam diese Schwierigkeitsauflistung ausfüllen könnt. Dafür hast du in der unteren unausgefüllten Schwierigkeitsauflistung Platz.

Die nachfolgende Schwierigkeitsauflistung ist bereits ausgefüllt und dient nur als Beispiel. Diese musst du NICHT lernen. Lerne nur deine eigene Kür. Du musst sie beim Theorietest auswendig aufschreiben können.



## Beispiel einer Schwierigkeitsauflistung

Name: Hans Müller (Vorname Nachname)

Verein: Rhönrad Riege Bonstetten (dein Verein, indem du turnst)

Level: Gerade Känguru Disziplin (Gerade) und danach in welchem Level (Koala oder Känguru)

Startnummer: 67 (Deine Startnummer findest du auf der Startliste, das ist die Reihenfolge, in der alle am Wettkampf turnen.)

Nr.	Wertteil	Beschreibung der Teile	Bonus-gruppe	Wertig-keit
1.	0	Seitstellung	-	0.00
2.	A6	Freiflug seitwärts	Freiflug	0.20
3.	A4	Spindelbrücke rückwärts	Brücke in Bindungen	0.20
4.	A4	Reifenbrücke in einer Bindung	Brücke in Bindungen	0.20
5.	A3	Seitstellung ohne Bindungen	Zentrales Teili	0.20
6.	A3	Einsprung	-	0.20
7.	A19	Unterschwung	-	0.00
<b>Wertteile:</b>		<u>  1  </u> × 0 <u>  6  </u> × A <u>  0  </u> × B <u>  0  </u> × C <u>  0  </u> × D <u>  0  </u> × E		<b>1.20</b>
<b>Bonusgruppen:</b>		Freiflug: <input checked="" type="checkbox"/> Brücke in Bindungen: <input checked="" type="checkbox"/> Zentrales Teili: <input checked="" type="checkbox"/> Dezentrales Teili: <input type="checkbox"/>		<b>0.60</b>
<b>Total:</b>		Top 8 Wertteile + Bonusgruppen		<b>1.80</b>

### Erklärungen

Die Teile deiner Kür werden durchnummeriert.

Jedes Teili hat eine bestimmte Schwierigkeit. Dies ist im Quala-Theoriedossier ausführlicher erklärt. Ein 0-Teili hat eine Schwierigkeit von 0.00 und ein A-Teili eine Schwierigkeit von 0.20. Schreibe in die linke Spalte den Buchstaben und in die rechte Spalte die Punkte.

Teili mit mindestens der Schwierigkeit A haben eine Nummer. Diese steht im Rhönradkatalog unter <https://rhoenradswiss.ch/reglemente/>. Du musst diese Nummern nicht auswendig können.



Schreibe hier die Namen der Teile auf.

Einige Teile mit der Schwierigkeit A sind in eine der vier Bonusgruppen eingeteilt. Für jede erfüllte Bonusgruppe gibt es einen Punktebonus von 0.20. Schreibe in dieser Spalte, ob das Element eine Bonusgruppe erfüllt und wenn ja welche.

Zähle aus der orangen Spalte wie viele 0-Teile und A-Teile du turnst. Schreibe diese Anzahl dann bei den 0-Teilen und den A-Teilen auf.

Rechne anschliessend diese Anzahl mal die dazugehörige Schwierigkeit.

Für ein 0-Teile werden die Punkte so berechnet:  $1 \times 0.00 = 0.00$

Für sechs A-Teile werden die Punkte so berechnet:  $6 \times 0.20 = 1.20$

Anschliessend werden Punkte von den 0-Teilen und den A-Teilen berechnet:  $0.00 + 1.20 = 1.20$

Schaue in der grünen Spalte nach, welche Bonusgruppen du erfüllst. Mache bei diesen Bonusgruppen ein Häkchen.

In der Spalte rechts steht die Punktzahl, die du für die Bonusgruppen bekommst. Pro erfüllte Bonusgruppe gibt es 0.20 Punkte. Z.B. wurden in dieser Kür 3 von 4 Bonusgruppen erfüllt. Also rechnet man:

$$0.20 \times 3 = 0.60$$

Hier steht wie viele Punkte du für die Schwierigkeit deiner Kür bekommst. Rechne die Punkte von der blauen und der violetten Spalte zusammen. Z.B. hat diese Kür in der blauen Spalte 1.20 Punkte und in der violetten 0.60 Punkte erhalten. Also rechnet man:

$$1.20 + 0.60 = 1.80$$



Name: \_\_\_\_\_

Verein: \_\_\_\_\_

Level: \_\_\_\_\_

Startnummer: \_\_\_\_\_

Nr.	Wertteil	Beschreibung der Teile	Bonusgruppe	Wertigkeit	
<b>Wertteile:</b>		____ × 0    ____ × A    ____ × B    ____ × C    ____ × D    ____ × E			
<b>Bonusgruppen</b>		Freiflug: <input type="checkbox"/> Brücke in Bindungen: <input type="checkbox"/> Zentrales Teili: <input type="checkbox"/> Dezentrales Teili: <input type="checkbox"/>			
<b>Total:</b>		Top 8 Wertteile + Bonusgruppen			



Känguru-Theoriedossier Mai 2026