



**Bärchen-Cup  
Mini-Turn-  
Wettbewerb 2010**

Unterstützt von



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





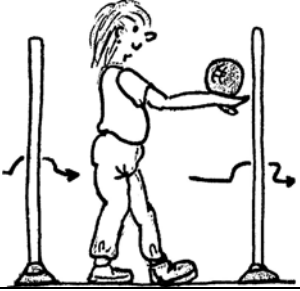
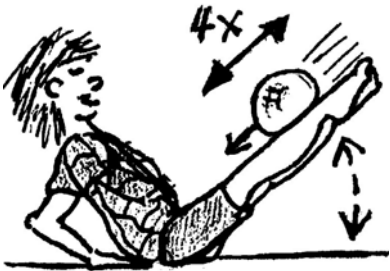
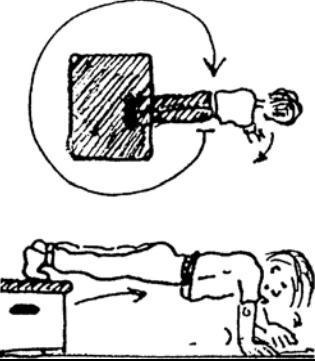



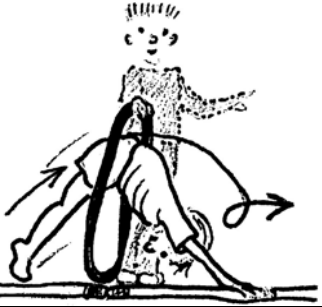



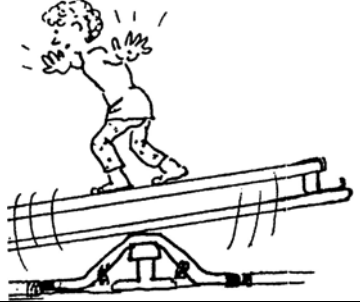
Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Jahrgang \_\_\_\_\_

Weiblich

Männlich

Drehen – Rollen – Überschlagen	Stützen – Schieben – Koordination	Springen	Schwingen - Ziehen	Balancieren
				
				
				

	<b>Drehen – Rollen – Überschlagen</b>	<b>Stützen – Koordination auf Musik</b>	<b>Springen</b>	<b>Miteinander</b>	<b>Balancieren</b>
	<b>Abroller</b> Aus dem Kniestand oder Fersensitz auf einer Erhöhung abrollen vorwärts.	<b>Jumping Jack</b> 4 x Hampelmann.	<b>Turmsprung</b> Aus 1,00-1,20 m Höhe Niedersprung mit Ziellandung (z.B. vom hohen Längskasten oder von der Gitterleiter).	<b>Tücherflattern</b> In jeder Hand ein Tuch halten und mit den Armen gegengleich hin und her schwingen (einen Arm vorne und einen Arm hinten beginnen lassen).	<b>Slalom</b> Ball auf beiden Handrücken balancieren, dabei Slalom um 4 Hindernisse gehen und ebenso zurück.
	<b>Ballwippe</b> Im Sitz - mit Stütz der Hände - einen Ball auf den ausgestreckten Beinen von den Füßen bis zum Körper 4 x hin und her rollen lassen, beim Zurückrollen wird das Gesäß vom Boden angehoben (ohne Ballverlust).	<b>Stützkreisel</b> Im leicht gewinkelten Liegestütz, mit den Füßen auf einem Würfelkasten liegend, einen ganzen Kreis um den Kasten herumstützeln.	<b>Mauersprung</b> Je eine Hockwende links und rechts über ein ca. 30 cm hohes Hindernis (Bank).	<b>Windmühle</b> In jeder Hand ein Tuch halten und die Arme kreisen lassen; nacheinander starten, so dass ein Tuch oben ist, wenn das andere Tuch unten ist (Mühlkreisschwung).	<b>Hindernisgang</b> Auf einer umgedrehten Bank balancierend 3 Hindernisse übersteigen und ebenso zurückkehren.
	<b>Feuerreifen</b> Rolle vorwärts durch einen Gymnastikreifen oder über ein kleines Hindernis.	<b>Krebsgang</b> Auf einer Turnbank im Krebsgang rücklings vorwärts eine Länge gehen.	<b>Pferdchen</b> Vier Reifen dicht hintereinander auf den Boden legen und mit „Pferdchensprüngen“ im Zweier-Rhythmus von einem zum anderen Reifen hüpfen (=2 Bodenkontakte pro Reifen).	<b>Bank-Robben</b> Bauchlage: eine Länge der Turnbank entlangziehen.	<b>Bankwippe</b> Die als Wippe gelagerte umgedrehte Turnbank von einem bis zum anderen Ende balancieren und wieder zurückkehren.