

Bärchen-Cup beim Kinderturnfest des Elsenz-Turngaus

Beschreibung der Aufgaben

Von jedem Kind wird mindestens eine der drei Übungen je Station ausgeführt

Station 1: Drehen-Rollen-Überschlagen

- a) Abroller: aus dem Kniestand oder Fersensitz auf einer Erhöhung abrollen vorwärts
- b) Ballwippe: Im Sitz – mit Stütz der Hände – einen Ball auf den ausgestreckten Beinen von den Füßen bis zum Körper 4x hin und her rollen lassen, beim Zurückrollen wird das Gesäß vom Boden angehoben (ohne Ballverlust)
- c) Feuerreifen: Rolle vorwärts durch einen Gymnastikreifen oder über ein kleines Hindernis

Station 2: Stützen – Schieben - Koordinieren

- a) Jumping Jack: 4x Hampelmann
- b) Stützkreisel: im leicht gewinkelten Liegestütz, mit den Füßen auf einem Kleinkasten liegend einen ganzen Kreis um den Kasten herumstützeln
- c) Krebsgang: auf einer Turnbank im Krebsgang rücklings vorwärts eine Länge gehen

Station 3: Springen

- a) Turmsprung: aus 1,0 m bis 1,20 m Höhe Niedersprung mit Ziellandung
- b) Je eine Hockwende links und rechts über ein Hindernis (**Zweiteiliger Kasten**).
- c) Pferdchen: Vier Reifen dicht hintereinander auf den Boden legen und mit „Pferdchensprüngen“ im Zweier-Rhythmus von einem zum anderen Reifen hüpfen (2x Bodenkontakt pro Reifen)

Station 4: Schwingen – Ziehen

- a) Tücherflattern: in jeder Hand ein Tuch und mit den Armen gegengleich hin und her schwingen (einen Arm hinten und einen Arm vorne beginnen lassen)
- b) Windmühle: 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)
- c) Bank-Robben: in Bauchlage eine Länge der Turnbank entlang ziehen.

Station 5: Balancieren

- a) Slalom: Ball auf beiden Handrücken balancieren, dabei Slalom um 4 Hindernisse gehen und ebenso zurück
- b) Hindernisgang: auf einer umgedrehten Bank balancierende 3 Hindernisse übersteigen und ebenso zurückkehren
- c) Bankwippe: Die als Wippe gelagerte umgedrehte Turnbank von einem bis zum anderen Ende balancieren und wieder zurück kehren

Stand: 21.05.2018