

11.3 ÜBUNGSAUSWAHL DER KLASSENSTUFE 1 UND 2

Wettbewerbskarte im Turnen

Geburtsjahrgang: _____
 Klasse/Gruppe | Riege: _____
 Datum: _____
 Land: _____
 Ort/PLZ: _____
 ggf. andere Ausrichter: _____

Name und Vorname: _____
 Anzahl der gelungenen Übungen: _____

Teilnahmeurkunde
 Siegerurkunde
 Ehrenurkunde

Aufgabenbereich	Übung 1	Übung 2
1. Rollen/Gehen/Rutschen	LKW-ziehen: Ziehe dich mit dem Seil an die Sprossenwand heran.	Balance: Erreiche das Ziel ohne umzukippen oder herunter zu rutschen.
2. Sinne	Stille Post: Gib die Berührung weiter.	Drück mich: Fühle, was im Beutel ist.
3. Handgeräte	Fliegendes Tuch: Wirf das Tuch drei Mal hintereinander hoch und fange es mit deinem Körper wieder auf. Versuche, es jedes Mal mit einem anderen Körperteil zu fangen.	Bandwurm: Finde drei verschiedene Möglichkeiten das Band zu bewegen.
4. Teamarbeit	In Schwung bleiben: Haltet den Ball auf dem Tuch in Bewegung bis zum Stopp-Signal.	Pferd & Kutscher: Zieht euch gegenseitig um die Hütchen.
5. Rhythmus	Klatsch mit: Klatsche den Rhythmus nach.	Rhythmusprellen: Prelle den Ball im Rhythmus der Musik.
6. Hängen/Stützen/Springen	Rein-Raus: Springe aus dem Angehen vom Kasten in das Mini-trampolin und mache einen Strecksprung.	Kranfahren: Schwinde mit dem Ball auf die andere Seite.
7. Turn- und Zirkuskünste	Seilspringen: Springe/Laufe acht Mal durch das Seil bzw. bewege das Seil.	Reifenwirbel: Bewege dich mit dem Reifen, zwirble den Reifen und fange ihn auf, bevor er umfällt.