

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