

# 11.4 ÜBUNGSAUSWAHL DER KLASSENSTUFE 3 UND 4

## 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>Balance:</b> Erreiche das Ziel ohne umzukippen oder herunter zu rutschen.	<b>Sondertransport:</b> Fahre im Slalom um die Hütchen, hebe einen der Gegenstände auf und fahre damit im Slalom wieder zurück. Zum Anschieben darfst du nur deine Hände benutzen. Der Gegenstand darf nicht den Boden berühren.
2. Sinne	<b>Drück mich:</b> Fühle, was im Beutel ist.	<b>Duft-Quiz:</b> Rieche, was in den Behältern ist.
3. Handgeräte	<b>Bandwurm:</b> Finde drei verschiedene Möglichkeiten das Band zu bewegen.	<b>Fang mich:</b> Fange den Ball.
4. Teamarbeit	<b>Pferd &amp; Kutscher:</b> Zieht euch gegenseitig um die Hütchen.	<b>Magnet:</b> Fahrt/Geht gemeinsam im Slalom durch den Parkour hin und wieder zurück.
5. Rhythmus	<b>Rhythmusprellen:</b> Prella den Ball im Rhythmus der Musik.	<b>Das Karussell:</b> Dreht das Schwungtuch-Karussell mit dem Spruch zuerst langsam und dann schnell.
6. Hängen/Stützen/Springen	<b>Kranfahren:</b> Schwinge mit dem Ball auf die andere Seite.	<b>Kraftakt:</b> Halte dich an den Tauen fest und überdrehe dich rückwärts und vorwärts/ziehe dich hoch.
7. Turn- und Zirkuskünste	<b>Reifenzwirbel:</b> Bewege dich mit dem Reifen, zwirble den Reifen und fange ihn auf, bevor er umfällt.	<b>Jonglage:</b> Jongliere mit den Tüchern.