

11.6 ÜBUNGS AUSWAHL DER KLASSENSTUFE 7 UND 8

Wettbewerbskarte im Turnen

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

Name und Vorname: _____
 Anzahl der gelungenen Übungen: _____

Teilnahmeurkunde Siegerurkunde Ehrenurkunde

| Aufgabenbereich | Übung 1 | Übung 2 |
|----------------------------|---|--|
| 1. Rollen/Gehen/Rutschen | Seiltanz: Bewege dich rückwärts über das Seil von einem Ende zum anderen. | Rutschpartie: Bewege dich auf der einen Bank hoch und wieder herunter. |
| 2. Sinne | Ballkonzert: Erkenne, um welchen Ball es sich handelt. | Blind-Date: Lotst euch gegenseitig durch den Parkour ohne das Feld zu verlassen. |
| 3. Handgeräte | Zielwasser getrunken?: Triff zwei Mal in einen Gymnastikreifen. Du hast vier Würfe. | Transportweg: Transportiere das Sandsäckchen auf deinem Kopf und wirf es am Ende in den Gymnastikreifen. |
| 4. Teamarbeit | Faxgerät: Errate, welches Symbol dir auf den Rücken gemalt wird. | Allez-Hopp: Gebt den Gegenstand auf das Signal weiter. |
| 5. Rhythmus | Tanz mit: Drehe dich zur Musik im Kreis oder tanze den V-Schritt. | Klatschvers: Sprecht den Vers und klatscht dabei im Rhythmus eure Hände aneinander. |
| 6. Hängen/Stützen/Springen | Gummistiefel/Sombrero-Lift: Stütze dich mit den Gummistiefeln an den Füßen durch die Holmengasse. Du darfst einmal Pause machen./ Hebe den Hut hoch. | Korkenzieher: Springe aus dem Anlauf von der Bank ins Mini-trampolin und mache einen Strecksprung mit halber Drehung. |
| 7. Turn- und Zirkuskünste | Ballrolle: Wirf den Ball hoch, mache eine Rolle/rolle nach vorne und fange den Ball, nachdem er einmal aufgesprungen ist, wieder auf. | Lauf-Lauf-Hopser-Rad: Turne ein Rad mit zwei Anlaufschritten und einem Hopser./Rolle, mit einem Sandsäckchen auf dem Kopf, drei Schübe vorwärts und mache eine ganze Drehung. |