

11.7 ÜBUNGS-AUSWAHL DER KLASSENSTUFE 9 UND 10

Wettbewerbskarte im Turnen

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

Name und Vorname: _____
 Anzahl der gelungenen Übungen: _____

Teilnahmekunde Siegerurkunde Ehrenurkunde

Aufgabenbereich	Übung 1	Übung 2
1. Rollen/Gehen/Rutschen	Rutschpartie: Bewege dich auf der einen Bank hoch und wieder herunter.	Parkour-Meister: Durchquere den Parkour mit einem Sandsäckchen auf dem Kopf.
2. Sinne	Blind-Date: Lotst euch gegenseitig durch den Parkour ohne das Feld zu verlassen.	Sinne-Chaos: Fühle, was im Beutel ist. Rieche, was in dem Behälter ist. Erkenne, um welchen Ball es sich handelt.
3. Handgeräte	Transportweg: Transportiere das Sandsäckchen auf deinem Kopf und wirf es am Ende in den Gymnastikreifen.	Pass auf!: Kreise das Band, bewege dich anschließend in der Schritt-/Schubfolge und fange am Ende mit der Pylone drei von fünf Bällen.
4. Teamarbeit	Allez-Hopp: Gebt den Gegenstand auf das Signal weiter.	Kellnern: Fahrt/Geht gemeinsam durch den Parkour ohne die Gegenstände auf dem Tablett zu verlieren.
5. Rhythmus	Klatschvers: Sprecht den Vers und klatscht dabei im Rhythmus eure Hände aneinander.	Seilschwingen: Lauft/Springt/Rollt mindestens drei Mal in einer Acht durch das schwingende Seil ohne es zu berühren.
6. Hängen/Stützen/Springen	Korkenzieher: Springe aus dem Anlauf von der Bank ins Minitrampolin und mache einen Strecksprung mit halber Drehung.	Kletteraffe: Überquere die Holmengasse und hangle dich wie ein Affe auf die andere Seite.
7. Turn- und Zirkuskünste	Lauf-Lauf-Hopser-Rad: Turne ein Rad mit zwei Anlaufschritten und einem Hopser. Bzw.: Rolle, mit einem Sandsäckchen auf dem Kopf, drei Schübe vorwärts und mache eine ganze Drehung.	Bodenkür: Turne die vorgegebenen Elemente hintereinander.