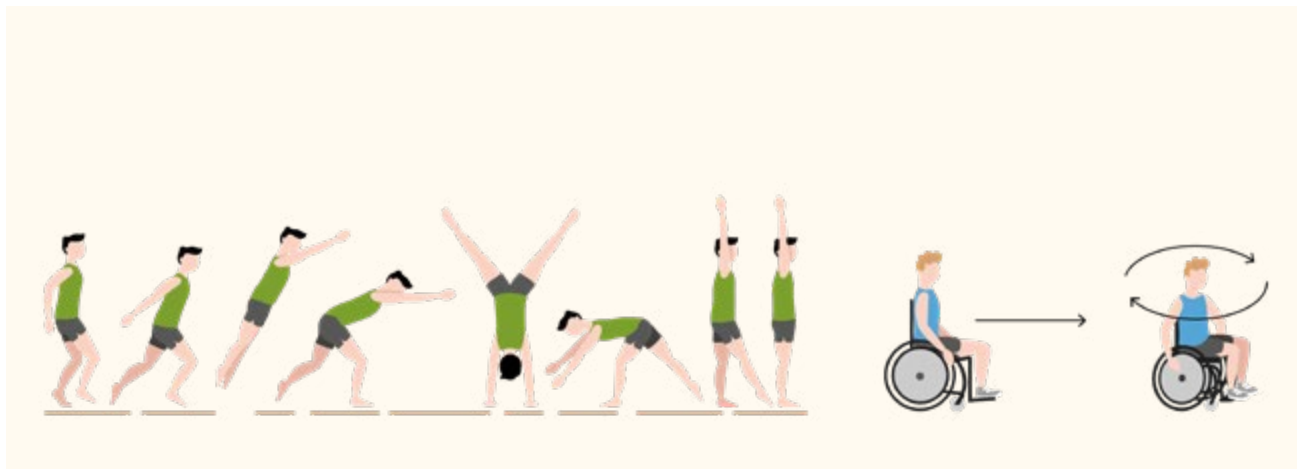


ÜBUNG 1 | LAUF-LAUF-HOPSER-RAD

Turn- und Zirkuskünste: für Jugendliche der Klassenstufen 9 und 10



Anweisung für Jugendliche:

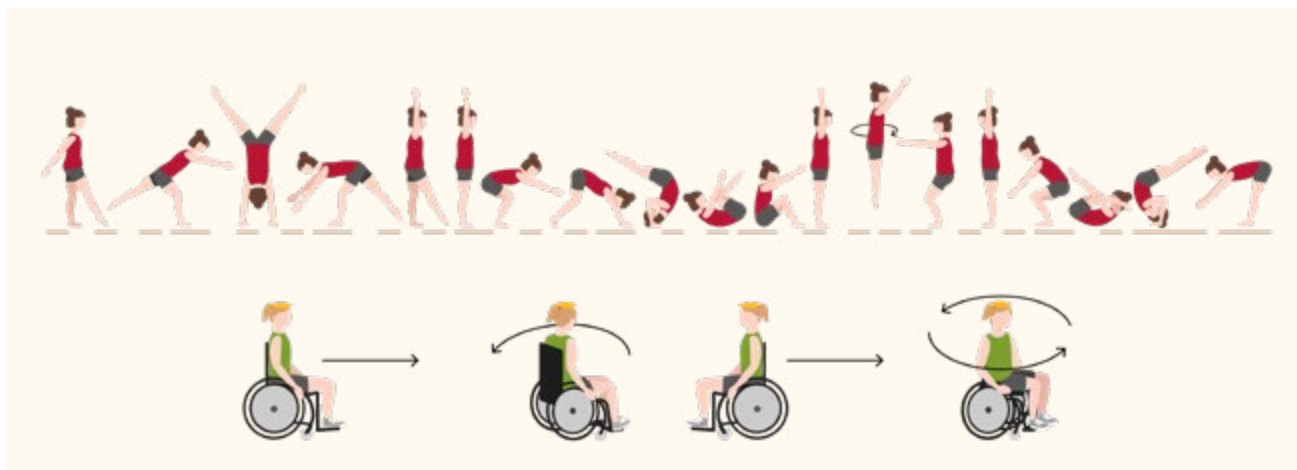
Turne ein Rad mit zwei Anlaufschritten und einem Hopsen. Bzw.: Rolle, mit einem Sandsäckchen auf dem Kopf, drei Schübe vorwärts und mache eine ganze Drehung.

Hinweise zur Durchführung:

Rollstuhlfahrer*innen, mit einem Sandsäckchen auf dem Kopf, machen drei Schübe vorwärts und eine ganze Drehung, ohne dass das Sandsäckchen herunter fällt. Jugendliche mit Einschränkung können nur das Rad turnen ohne Anlaufschritte und Hopsen.

ÜBUNG 2 | BODENKÜR

Turn- und Zirkuskünste: für Jugendliche der Klassenstufen 9 und 10



Anweisung für Jugendliche:

Turne die vorgegebenen Elemente hintereinander.

Hinweise zur Durchführung:

Auf der Bodenbahn werden folgende Elemente geturnt: Rad - Rolle vorwärts - Strecksprung mit halber Drehung - Rolle rückwärts.

Rollstuhlfahrer*innen, mit einem Sandsäckchen auf dem Kopf, rollen drei Schübe vorwärts - bremsen - halbe Drehung - drei Schübe rückwärts - ganze Drehung.