

## Geräte – Pflicht – Übungen:

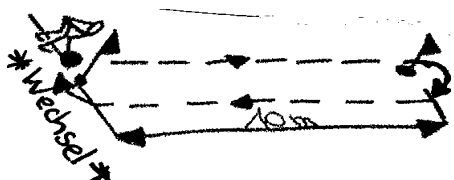
Jugend	Geräte weiblich	Geräte männlich
Jugend E P1- P2	Reck und Bank	Boden und Sprung
Jugend D P2- P3	Sprung und Reck	Reck und Sprung
Jugend C P3- P4	Sprung und Balken	Boden und Sprung

**Ungenormte Übungen:** für weiblich und männlich gleich !

### Jugend E

#### **Nr. 1 Ball- Wendestaffel**

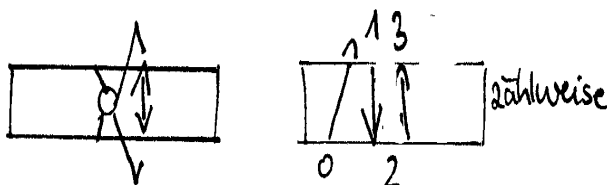
Jedes Kind rollt den Ball einmal die Strecke entlang um das Hütchen herum, übergibt den Ball ans nächste Kind. So machen dies alle vier Kinder. Die Gesamtzeit zählt. Der Ball darf nur mit den Händen berührt werden.



#### **2\* Hockwenden**

Jedes der 4 Kinder macht in 30 Sekunden so viele Hockwenden an der Stelle über die Bank wie es kann. Die Kinder starten nacheinander.

Jeder Seitenwechsel ist 1 Punkt. Die Gesamtpunktzahl zählt.



### Jugend D und C

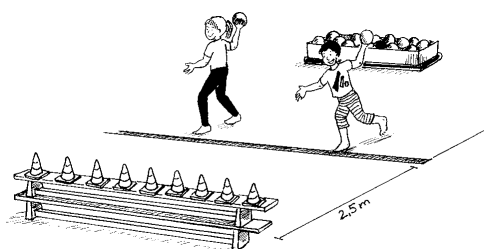
#### **Nr. 1- Wurfbude:**

Jedes Kind hat 3 Würfe mit einem Gymnastikball, mit denen es versucht möglichst viele Hütchen von der Bank zu schießen. Sie zählen nur als Punkt, wenn sie komplett von der Bank geworfen wurden.

Für jedes Kind werden alle Hütchen wieder aufgestellt (Bitte leichte Hütchen verwenden).

Jedes Hütchen ergibt 1 Punkt. Die 4 Mannschaftsteilnehmer werfen nacheinander.

Die Gesamtzahl der Hütchen zählt. Die Wurflinie ist 2,5 m von der Bank entfernt.



#### **Nr. 2 – Autoralley – Slalom:**

Je 2 Kinder stehen in einem Kastenteil („Füße“ des Kastenteils unten), heben es hoch, laufen im Slalom die Strecke. Hinter der Startlinie wird das Kastenteil abgestellt, beide Kinder steigen aus und die anderen 2 ein und laufen die Strecke im Slalom. Beim Start stehen die Kinder neben dem Kasten. Gesamtzeit zählt!

Bei unfairer Wechsel oder Wechsel vor der Linie gibt es + 5 Strafsekunden.

