

Auswahl der Übungen 2009

Genormte Übungen:

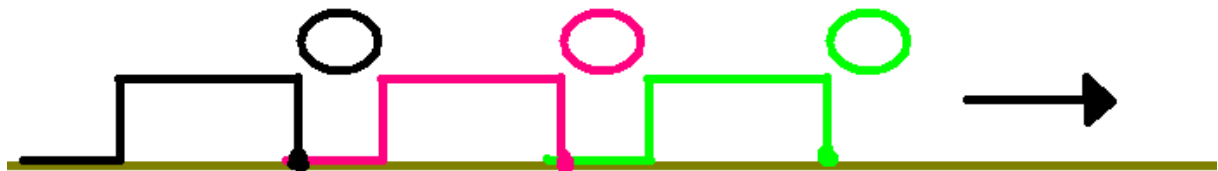
Jugend	Übung	Geräte weiblich	Geräte männlich
E	P1 / P2	Sprung und Boden	Sprung und Barren
D	P2 / P3	Sprung und Boden	Sprung und Barren
C	P3 / P4	Sprung und Boden	Sprung und Barren

Ungenormte Übungen:

1 – Tausendfüßler

Die ganze Mannschaft stellt sich hintereinander im Vierfüßlerstand auf und jedes Kind greift mit den Händen jeweils die Fesseln des Vordermanns. Der so gebildete Tausendfüßler hat möglichst schnell eine Strecke von ca. 10 m (Bodenläufer) zu überwinden.

Die Zeitnahme beginnt, wenn das vorderste Kind über die Startlinie krabbelt und endet, wenn dieses über die Schlusslinie kommt. Reißt die Kinderkette, muss erneut von vorn begonnen werden während die Zeitnahme weiterläuft.



2 – Kegeln

Jedes Kind hat 3 Versuche mittels eines Medizinballs 9 Keulen in ca. 10 m Entfernung umzuwerfen. Die Keulen werden nach jedem Versuch erneut aufgestellt. Die Gesamtzahl der umgeworfenen Keulen zählt.

Die E-Jugend erhält kleine Medizinbälle (1,5 kg), D- und C- Jugend die großen (3 kg).

