

Informationen zum Fit-Kids-Parcour beim Gaukinderturnfest 12. Juli 2009

7. Juli 2009

Turngau Neckar-Enz
Geschäftsstelle:
Pfarrgasse 1
71665 Vaihingen-Enzweihingen
Telefon 0 70 42 / 8 14 34 44
Telefax 0 70 42 / 8 14 34 45
e-mail turngau-n-e@t-online.de

Liebe Helfer des „Fit-Kids-Parcour“,

danke für euere Bereitschaft uns beim Rahmenprogramm des Gaukinderturnfestes zu helfen. Zur Durchführung des „Fit-Kids-Parcour“ brauchen wir Eure Hilfe.

Geschäftszeiten:
Montag 8.30 – 12.30 Uhr
13.30 – 15.30 Uhr
Dienstag 8.30 – 13.00 Uhr
Donnerstag 13.00 – 18.00 Uhr

Präsident:
Gunter Bretschneider
Eichendorffstraße 98
71665 Vaihingen a.d. Enz
Telefon + Telefax 0 70 42 / 1 24 06

Treffpunkt: 10.00 Uhr am Leitstand

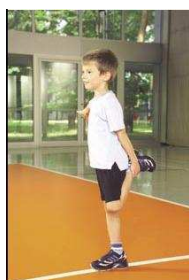
Name	Verein	Einsatzzeit	Station
Helfer	Spvgg Besigheim	10.00 – 13.45 Uhr *	Station 1
C. Belser	TSV Bietigheim	10.00 – 13.45 Uhr *	Station 1
Thomas Böhm	GSV Erdmannhausen	10.00 – 13.45 Uhr *	Station 2
Claudia Knoll	SV Illingen	10.00 – 13.45 Uhr *	Station 2
Andrea Pfeifer	SV Illingen	10.00 – 13.45 Uhr *	Station 3
Mattea Bader	TV Kirchheim	10.00 – 13.45 Uhr *	Station 3
Herr Theurer	SV Kornwestheim	10.00 – 13.45 Uhr *	Station 3
Frau Kurz	TSV Löchgau	10.00 – 13.45 Uhr *	Station 4
Barbara Lutz	TV Ochsenbach	10.00 – 13.45 Uhr *	Station 4
Leonie Löwenstein	GSV Pleidelsheim	10.00 – 13.45 Uhr *	Station 5
Silvia Storz	TB Rielingshausen	10.00 – 13.45 Uhr *	Station 5
Nadine Ewert	TV Schmie	10.00 – 13.45 Uhr *	Station 5
Leah Gienger	TV Schmie	10.00 – 13.45 Uhr *	Station 6
Biance Herzog	TV Vaihingen	10.00 – 13.45 Uhr *	Ausgabe Laufkarten

* Bei Bedarf kann es sein, dass wir den „Fit-Kids-Parcour“ nach dem Einmarsch, den Grußworten und der Festgymnastik nochmals öffnen (ca. 14.30 Uhr-15.30). Hier hoffen wir auf Ihre Mithilfe. Näheres klären wir vor Ort!

Zur Vorab- Information erhaltet ihr die Durchführungsanleitungen der sechs Stationen, des „Fit-Kids-Parcour“

Kurze Beschreibung „des Fit-Kids-Parcour“

- Die Kinder laufen mit einem Laufzettel die verschiedene Stationen an → dient gleichzeitig als Urkunde
- Die Kinder erhalten nach dem absolvieren einer Station einen Stempel von der betreuenden Person und ihre erreichte Leistung (Weite, Zeit, ect.) wird auf dem Laufzettel eingetragen.



Station 1: Einbeinstand

Das Kind soll versuchen, eine Minute lang auf einem Bein das Gleichgewicht zu halten. Das Spielbein wird im Kniegelenk gebeugt und mit der Hand auf der gleichen Seite am Fußrist umfasst und Richtung Gesäß gezogen.

Es werden die Fehler gezählt, die ein Kind innerhalb dieser Minute macht. Fehler sind: freien Fuß loslassen, den Boden mit einem Körperteil berühren, mit dem Standbein weghüpfen oder –rutschen.

Nach einem Fehler wird einfach weitergemacht, bis die eine Minute vorbei ist. Der Standfuß sollte nicht gewechselt werden.



Station 2: Rumpfbeugen

Das Kind steht auf einer Langbank (kl. Kasten) und beugt langsam seinen Oberkörper nach vorne ab. Die Hände werden parallel, entlang einer Zentimeterskala, möglichst weit nach unten geführt. Die Beine sind parallel gestreckt. Der Skalawert wird an dem tiefsten Punkt, den die Fingerspitzen berühren und zwei Sekunden halten, abgelesen. Jedes Kind hat zwei Versuche (bessere zählt). Zwischen den zwei Versuchen sollte das Kind sich aufrichten.



Station 3: Seitliches Hin- und Herspringen

Die Aufgabe besteht darin, mit beiden Beinen gleichzeitig so schnell wie möglich, innerhalb von 15 sec, seitlich über eine Linie hin- und her zuzuspringen. Jedes Kind darf zweimal 15 sec springen, wobei die Anzahl der ausgeführten Sprünge gezählt wird (hin zählt als eins, her als zwei usw.). Die Anzahl beider Sprünge zusammen wird auf dem Laufzettel aufgeschrieben.



Station 4: Standweitsprung

Das Kind soll mit beidbeinigen Absprung möglichst weit springen. Die Landung erfolgt ebenfalls auf beiden Füßen. Jedes Kind hat zwei Versuche (besserer zählt). Gemessen wird die Entfernung von der Absprungslinie bis zur Ferse des hinteren Fußes bei der Landung. Abgelesen wird die Weite anhand von 3 Zonen. Die 1. Zone ist die Kürzeste, die 3. die Weitesten. Die erreichte Zone wird auf der Laufkarte eingetragen.



Station 5: Liegestütz

Das Kind soll innerhalb von 40 sec so viele Liegestützen wie möglich durchführen. Das Kind liegt in Bauchlage und die Hände berühren sich auf dem Gesäß. Jetzt löst es die Hände hinter dem Rücken, setzt sie neben den Schultern auf und drückt sich vom Boden ab, bis die Arme gestreckt sind und der Körper vom Boden gelöst ist. Während dieses Vorgangs haben nur Hände und Füße Bodenkontakt. Anschließend wird eine Hand vom Boden gelöst und berührt die andere Hand. Der Rumpf und die Beine sind gestreckt. Eine Hohlkreuzhaltung ist zu vermeiden. Danach werden die Arme gebeugt bis der Körper sich wieder in Bauchlage befindet und die Ausgangssituation eingenommen. Bevor ein neuer Liegestütz durchgeführt wird, berührt das Kind die Hände hinter dem Rücken.



Station 6: Balancieren rückwärts auf der umgedrehten Langbank

Die Aufgabe besteht darin, rückwärts über eine umgedrehte Langbank zu balancieren. Das Kind geht vorsichtig rückwärts, indem es einen Fuß hinter den anderen setzt. Es wird gezählt wie viele Schritte das Kind schafft ohne den Boden zu berühren. Maximale Schrittzahl ist 8 Schritte. Kommt das Kind an das andere Bankende mit weniger als 8 Schritten hat es dennoch 8 Schritte erreicht.