

# Auswahl der Übungen 2011

## Genormte Übungen:

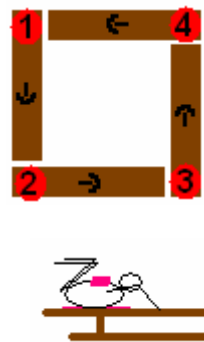
Jugend	Übung	Geräte weiblich	Geräte männlich
E	P1 / P2	Reck und Boden	Reck und Boden
D	P2 / P3	Reck und Balken	Reck und Boden
C	P3 / P4	Reck und Balken	Reck und Boden

## Ungenormte Übungen:

### # 1 – Fließband

4 Bänke sind in einem Quadrat aufgestellt. Die 4 Kinder verteilen sich im Kreis jeweils am Anfang einer Bank und legen sich auf einer Teppichfliese mit angewinkelten Beinen auf den Rücken.

Ziel dieser Übung ist es, ein Bohnensäckchen schnellstmöglich auf diesem Fließband einmal im Kreis herum zu transportieren. Dazu startet das erste Kind, indem es sich nach dem Startkommando auf dem Rücken liegend zum 2. Kind schiebt oder zieht (beides erlaubt). Das Bohnensäckchen soll dabei auf dem Bauch transportiert werden. Die Übergabe des Bohnensäckchens von einem Kind auf das nächste erfolgt jeweils im Liegen!



Die Zeitnahme endet, wenn das vierte Kind am Startpunkt angekommen ist.

### # 2 – Kran

Jedes Kind muss so viele Bierdeckel wie möglich vom einen in den anderen Reifen transportieren.

Dazu befindet sich das Kind in der Liegestützposition mit dem Füßen auf einem kleinen Kasten und stützt sich mit den Händen (und dem Bierdeckel) einen Halbkreis entlang bis zum anderen Reifen und legt den Bierdeckel dort ab.

Dabei muss eine Hand im Reifen sein. Der Bierdeckel darf nicht geworfen werden! Es darf immer nur ein Bierdeckel transportiert werden! Jedes Kind hat 30 Sekunden Zeit. Die Gesamtanzahl der Mannschaft zählt.

