

## **Geräte – Pflicht – Übungen:**

| Jugend          | Geräte <b>weiblich</b> | Geräte <b>männlich</b> |
|-----------------|------------------------|------------------------|
| Jugend E P1- P2 | Sprung und Reck        | Sprung und Reck        |
| Jugend D P2- P3 | Boden und Reck         | Boden und Reck         |
| Jugend C P3- P4 | Balken und Boden       | Sprung und Boden       |

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

### **Jugend E**

#### **Nr. 1 Bärenstaffette:**

Die Mannschaftsmitglieder müssen nacheinander wie ein Bär auf allen Vieren einen Peziball mit der Stirn eine bestimmte Strecke (etwa 5m) bugsieren, um ein Hütchen und wieder zurück. Dabei darf der Ball mit der Stirn nur ein kurzes Stück vorgelegt werden. Das nächste Teammitglied darf starten, sobald Ball und vorheriger Bär wieder am Start sind.

Es ist darauf zu achten, dass zum Bugsieren des Balls wirklich nur die Stirn benutzt wird. Gesamtzeit zählt.

#### **Nr. 2 Piratenwurf:**

Jedes der 4 Kinder versucht 3 Gymnastikbälle in den 4-teiligen offenen Kasten zu werfen (Abstand etwa 2 Meter. Jeder hat 3 Würfe. Gesamtpunkte zählen. Jeder Treffer zählt als Punkt(Ball muss im Kasten bleiben)

### **Jugend D und C**

#### **Nr. 1- Hindernisstaffel:**

Im Team muss ein Parcours mit 4 Hindernissen durchquert werden. Die Teammitglieder starten nacheinander und dürfen starten sobald der vorige Läufer am letzten Hindernis (Teamaufgabe) angekommen ist.

1. Hindernis: Elastikband auf 1m Höhe überqueren
2. Hindernis: Durch ein Kastenteil krabbeln
3. Hindernis: Einen sehr eng gesteckten Slalom durchlaufen
4. Hindernis: Das ganze Team trägt ein Teammitglied über eine Strecke von circa 5 Metern ins Ziel.

Die Zeit wird angehalten sobald alle Teammitglieder im Ziel sind.

#### **Nr. 2 – Schlaufenziehen:**

Das Team startet paarweise nacheinander. Je zwei Spieler stehen nebeneinander und halten die Arme ineinander »eingeschlaucht«. Beide haben zusammen einen Ball, den es mit den Füßen zu führen gilt. Zusammen müssen sie nun als Team versuchen (ohne sich loszulassen) eine Strecke ( circa 4 Meter zu einem Hütchen, darum herum und wieder zurück) in möglichst kurzer Zeit zu absolvieren.