

## **Geräte – Pflicht – Übungen:**

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

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

### **Jugend E und F**

#### **Nr. 1 Autoralley:**

Je zwei Kinder stehen neben einem Kastenteil (Kasten mit „Füßen“ nach unten), heben es hoch und laufen von der Start-/Ziellinie bis zu einem Hütchen, darum herum und wieder zurück. Hinter der Start-/Ziellinie wird das Kastenteil abgestellt und das zweite Zweierteam steigt in das „Auto“ und läuft die Strecke. Beim Start stehen die Kinder neben dem Kasten. Die Zeit wird nach dem Abstellen des Kastens hinter der Ziellinie nach dem zweiten Lauf gestoppt.

Bei unfairer Wechsel vor vollständiger Überquerung der Start-/Ziellinie gibt es 5 Strafsekunden!

Vom Start bis zum Hütchen sind es etwa 10 m.

#### **Nr. 2 Ballwurf:**

Jedes der 4 Kinder versucht 3 Gymnastikbälle in den 4-teiligen offenen Kasten zu werfen (Abstand etwa 2 Meter). Jeder hat 3 Würfe. Die Gesamtpunktzahl zählt. Jeder Treffer zählt als Punkt (Ball muss im Kasten bleiben). Der Kasten steht aus Sicht des Werfers längs.

### **Jugend D und C**

#### **Nr. 1 – Mattenburg:**

Zwei Barren stehen nebeneinander (Holmenhöhe 1m), darüber liegt eine Weichbodenmatte. Dies ist die „Burg“. Der Start ist etwa 10 Meter entfernt. Vom Start aus läuft die Mannschaft los, hilft sich gegenseitig auf die Burg, ohne hierbei die Holmen zu berühren! Die Zeitmessung endet, sobald alle Kinder auf der Burg sind. Gegenseitiges Helfen ist erlaubt! Bei unfairer Beklettern (Benutzung der Holme, oder sonstige Hilfsmittel) gibt es 5 Strafsekunden.

#### **Nr. 2 – Teambalance:**

Das Zweierteam startet an einem Ende auf einer umgedrehten Turnbank mit einem zwischen die Köpfe geklemmten Softball. Ziel ist das andere Ende der Bank. Ein Teampartner läuft vorwärts, der andere rückwärts. Der Ball darf nur mit den Köpfen gehalten werden. Gegenseitiges Anfassen ist ebenfalls nicht erlaubt. Fällt der Ball herunter, muss er dort wieder aufgenommen werden, erst dann darf weitergelaufen werden. Am Ende der Bank wechselt das Team und läuft ebenfalls eine Strecke. Sind beide Teams durch, wird die Zeit gestoppt. Es zählt die Gesamtzeit. Bei zu frühem Wechsel vor dem Bankende gibt es 5 Strafsekunden.