

SPRUNG

Mattenberg aus blauen Weichmatten, Minitrampolin und Langbank

Alle Schüler/innen kommen zum Einsatz, jedes Kind wählt einen der vorgeschlagenen Sprünge aus. Die besten 6 Wertungen bilden das Mannschaftsergebnis.

Minitramp 1

Anlauf auf der Bank, **Strecksprung** vom Minitrampolin auf den Mattenberg (2 Weichmatten)

Bewertung: 3 Punkte

Minitramp 2

Anlauf auf der Bank, **Hocksprung** vom Minitrampolin auf den Mattenberg (2 Weichmatten)

Bewertung: 5 Punkte

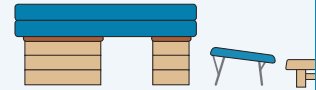
Minitramp 3

Anlauf auf der Bank, Absprung vom Minitramp, Stütz auf dem **brusthohen Mattenberg**, **Rolle vorwärts** in den Stand (siehe Zeichnung)

Bewertung: 7 Punkte



Aufbau Minitramp 3



sichern!

SEILSPRINGEN

So lange wie möglich Seilspringen ohne hängen zu bleiben – alle aus der Gruppe springen jeweils mit einem einfachen Seildurchzug (Zwischenhüpfer sind erlaubt).

Gewertet werden die Seilspring-Zeiten, die der/die zuerst und zuletzt „aussteigende“ Teilnehmer/in aus jeder Gruppe erreicht, der Mittelwert geht dann in die Wertung ein

HOCKWENDEN SYNCHRON

zwei Turnbänke 4 m, breite Seite oben, hintereinander gestellt

Alle 8 Mannschaftsmitglieder turnen nacheinander jeweils acht fortlaufende Hockwenden in rhythmischer Folge mit oder ohne Zwischenfedern, wobei die Nachfolgenden mit der zweiten Hockwende des/r Vorausturnenden einsetzen.

sehr gute Ausführung und sehr synchron = 7 Punkte

überwiegend gute Ausführung und überwiegend synchron = 5 Punkte

überwiegend unsaubere Ausführung und überwiegend unsynchron = 3 Punkte



AKROBATIK

Das Team baut zwei der vier abgebildeten Pyramiden auf.

Bewertet wird die Ausführung (koordinierter Auf- und Abbau, ruhiges Bild, gute Haltung/Körperspannung, müheloser Gesamteindruck). Das Team erhält einen Zusatzpunkt bei fließendem Übergang von der 1. zur 2. Pyramide (im Sinne einer kleinen Gestaltung: Abbau von Pyramide 1 und Aufbau von Pyramide 2 gehen ineinander über). Kinder, die in der Pyramide nicht zum Einsatz kommen, dürfen als Hilfestellung eingesetzt werden.

Akrobatik 1



Bewertung: 3 Punkte

Akrobatik 2



Bewertung: 5 Punkte

Akrobatik 3



Bewertung: 5 Punkte

Akrobatik 4



Bewertung: 7 Punkte

PENDELSTAFFEL

Tischtennisballtransport auf Esslöffel („Eierlaufen“) auf der Turnbank (Sitzfläche oben) als Pendelstaffel. Alle 8 Mannschaftsmitglieder sind an der Staffel beteiligt (je 4 an den Bankenden).

Wertung: Zeit, pro „Ei“, das herunterfällt, wird 1 Sek. auf die Gesamtzeit aufgeschlagen

BODENTURNEN SYNCHRON

4 Paare des Teams turnen jeweils synchron drei verschiedene Übungsteile (z. B. Rolle, Strecksprung mit halber Drehung, Rad etc.) als fließende Bewegungsverbindung. Die Schüler/innen können dabei vor- bzw. hintereinander oder auch seitlich nebeneinander ihre Übung turnen.

Die 3 Paare mit der höchsten Wertung bilden das Mannschaftsergebnis.

Bewertet werden die Ausführung sowie die Synchronität: Sehr synchron = 7 Punkte, überwiegend synchron = 5 Punkte, überwiegend nicht synchron = 3 Punkte

