

TURNKRONENPARCOURS

benötigtes Material: Hocker/Stuhl, Seile, Maßband

Kriterien: 5 der Übungen müssen geschafft werden

- 1. Seitliches Hin- und Herspringen mit beiden Beinen (z.B. über Seil)**
 - Dauer 15 sec
 - alternativ: mind. 30 Mal springen
- 2. Rumpfbeugen**
 - Stell dich auf den Boden und lass die Arme/Hände nach unten hängen
 - versuche durch leichtes Nachfedern mit den Handflächen den Bogen zu berühren und kurze Zeit unten zu bleiben
- 3. Standweitsprung**
 - mit beiden Beinen so weit wie möglich nach vorne springen
 - mind. 80-100 cm
- 4. Balancieren**
 - Gehe auf einem Seil, einer Linie oder einem Stab, ohne zu wackeln
- 5. Seilspringen**
 - Du schaffst mind. 50 Durchschläge
 - Du kannst 1 min. lange springen
- 6. Rolle vorwärts**
 - gute Übung für die Purzelbaum-Challenge im Rahmen der Offensive Kinderturnen
- 7. freies Sitzen**
 - Setz dich mit geradem Rücken auf den Hocker oder Stuhl
 - hebe die Beine nach oben und zähle dabei bis 10
- 8. Phantasieübung**
 - Überleg dir selbst eine Übung, die du als Turnkönig/in toll findest

