

Kreis-Kinderturnfest in „spielerischer Form“ Nördlicher Landkreis

Aufgabenbeschreibung für alle Kinder 4 bis 7 Jahre (Jahrgänge 2018 bis 2015)

Station 1: Prellsprünge

Aufgabe: Strecksprünge über niedrige Hürden

Station 2: Stützen und Koordination

Aufgabe: Im Krabbeln auf Händen und Füßen einen Ball mit dem Kopf vorantreiben über eine Strecke von 4 Metern.

Station 3: Luftakrobatik

Aufgabe: auf drei kleinen Kästen anlaufen, Einspringen und sofortiges Herausspringen aus dem Minitramp auf den als schräge Ebene gebaute Weichboden springen und eine Rolle turnen.

Station 4: Rollen

Aufgabe: Rolle vorwärts durch den aufgestellten Reifen.

Station 5: Zielwurf

Aufgabe: 5 Sandsäckchen gezielt in drei hintereinander gelegte Reifen werfen. Der vorderste Ring liegt in drei Metern Entfernung.

Station 6: Balancieren über Bankwippe

Aufgabe: Zwei Bänke mit der schmalen Seite als Bankwippe aufgebaut, im normalen Gang überwinden.

Station 7: Aufhocken

Aufgabe: Auf einen 3-teiligen Kasten aufhocken und einen Strecksprung hinunterturnen.

Station 8: Koordination

Aufgabe: Über die auf den kleinen Kästen liegende Leiter im Vierfüßlerstand krabbeln.

Station 9: Schnelligkeit

Aufgabe: So schnell wie möglich 5 Gegenstände nacheinander von einem Kasten in den anderen transportieren - Abstand 4 Meter.

Station 10: Koordination und Gleichgewicht

Aufgabe: Eine Sprossenwand hoch klettern, dann über eine Bank mit drei Gegenständen bis zu einem 4-teiligen Kasten balancieren, ohne diese dabei zu berühren.

Station 11: Klettern und Rutschen

Aufgabe: Eine Bank, im unteren Holm eingehängt, bäuchlings hochziehen, am oberen Holm festhaltend zu der im oberen Holm eingehängten Bank gelangen und auf der Bank bäuchlings abwärts rutschen, unten eine Rolle vorwärts

Station 12: Hocken

Aufgabe: Fünf auf dem Boden liegende Reifen müssen mit Vorhocken überwunden werden - Erst die Hände in den nächsten Reifen, dann die Beine hinterher hocken.