

Kinderspielfest vom Turnkreis OS-Land Südlicher Landkreis

Aufgabenbeschreibung für alle Kinder 4 bis 7 Jahre (Jahrgänge 2019 bis 2022)

Station 1: Prellsprünge

Aufgabe: Strecksprünge mit Berühren von Luftballons an einer gespannten Schnur in passender Höhe

Station 2: Stützen und Koordination

Aufgabe: Einen Luftballon ohne zur Hilfenahme der Hände durch einen Mattentunnel befördern.

Station 3: Luftakrobatik

Aufgabe: Auf 3 kleinen Kästen anlaufen, Einspringen und sofortiges Herausspringen aus dem Minitramp – erst auf den als schräge Ebene gebauten Weichboden springen und danach eine Rolle turnen

Station 4: Rollen

Aufgabe: 2x Rolle vorwärts durch einen aufgestellten Reifen.

Station 5: Zielwurf

Aufgabe: 5 Hütchen sind umgedreht zwischen zwei schräg stehenden Bänken eingehängt. Drei Tennisbällen/Sandsäckchen gezielt in drei der fünf Hütchen Reifen werfen.

Station 6: Balancieren über Bank

Aufgabe: Über die auf Gymnastikstäben/Balance Pads umgedrehte Bank balancieren

Station 7: Aufhocken

Aufgabe: Aufhocken auf einen 2- oder 3-teiligen Kasten mit anschließendem Strecksprung.

Station 8: Koordination

Aufgabe: Im Vierfüßlerstand/Bärengang über einen Parallelbarren – alternativ zwei parallel auf kleinen Kästen liegende Reckstangen – krabbeln.

Station 9: Schnelligkeit

Aufgabe: So schnell wie möglich mit einem Blatt Papier vor dem Bauch eine Strecke von 10m (hin und zurück) mit einer Wende um eine Slalomstange zurücklegen.

Station 10: Gleichgewicht

Aufgabe: Auf/Über Pezzibällen, die im Fußraum des Parallelbarrens liegen, balancieren. (Festhalten/Stützen an den Barrenholmen erlaubt!)

Station 11: Schwingen an den Ringen

Aufgabe: An Ringen schwingend von einem zum anderen 4-teiligen Kasten turnen und mit sicherem Stand auf einem Weichboden landen.

Station 12: Hangeln

Aufgabe: Am hoch gestellten Reck oder Barrenholm hin und zurück hangeln.

Kinderspielfest vom Turnkreis OS-Land Südlicher Landkreis

Aufbaubeschreibung für alle Kinder 4 bis 7 Jahre (Jahrgänge 2019 bis 2022)

Station 1: Prellsprünge

Aufbau: Luftballons an einer zwischen Hochsprungstangen gespannte Zauberschnur binden

Station 2: Stützen und Koordination

Aufbau: Aus zwei beweglichen Turnmatten zwischen kleinen Kästen einen Mattentunnel bauen, Luftballon

Station 3: Luftakrobatik

Aufbau: Drei kleinen Kästen - ein gerade gestelltes Minitramp stellen - Weichboden

Station 4: Rollen

Aufbau: 2x Turnmatten – aufgestellter Gymnastikreifen - 2x Turnmatten – aufgestellter Gymnastikreifen – 2x Turnmatten

Station 5: Zielwurf

Aufbau: Bänke nebeneinander in Barren/Reck oder auf Kasten schräg stellen und eng aneinanderschieben, sodass Hütchen eingehängt werden können, 3 Tennisbälle/Sandsäckchen

Station 6: Balancieren über Bank

Aufbau: Turnmatte –Bank umgedreht auf Balance Pads oder Gymnastikstäbe stellen-Turnmatte

Station 7: Aufhocken

Aufbau: Sprungbrett - 2- oder 3-teiligen Kasten - Weichboden

Station 8: Koordination

Aufbau: Parallellbarren + 2 kl. Kästen als Aufstiegshilfe – alternativ zwei Reckstangen Parallel auf zwei kleine Kästen legen

Station 9: Schnelligkeit

Aufbau: Papier – Pylone/Slalomstange

Station 10: Gleichgewicht

Aufbau: 3-4 Pezzibälle im Fußteil eines Parallelbarren positionieren (wo sonst die Barrenmatte liegt). Am Anfang und Ende einen kleinen Kasten aufstellen

Station 11: Schwingen an den Ringen

Aufbau: Zwei 4-teilige Kästen, dazwischen die Ringe, dahinter ein Weichboden

Station 12: Hangeln

Aufbau: Hochgestelltes Reck oder Barrenholm.