

# Kinderspielfeste vom Turnkreis OS-Land, Melle/Wittlage + Südlicher Landkreis

## ***Aufgabenbeschreibung für alle Kinder 4 bis 7 Jahre (Jahrgänge 2018 bis 2021)***

### **Station 1: Hangeln – Reck**

**Aufgabe:** An einer hohen Reckstange seitlich hangeln.

### **Station 2: Stützen – Parallelbarren**

**Aufgabe:** Auf Händen und Füßen im Vierfüßlerstand/Bärgang über einen Parallelbarren krabbeln.

### **Station 3: Luftakrobatik –**

**3 kl. Kästen- 1 Mini Tramp- Weichboden, Kastendeckel oder Keil**

**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:** 2 x Rolle vorwärts durch die aufgestellten Reifen.

### **Station 5: Zielwerfen**

**Aufgabe:** 5 Sandsäckchen gezielt durch in einem Tor aufgehängte Reifen werfen.

### **Station 6: Balancieren über Bank**

**1 Bank, 2 Sprungbretter/Balance Pads**

**Aufgabe:** Über die auf Sprungbretter/Balance Pads umgedrehte Bank (im normalen Gang) balancieren.

### **Station 7: Aufhocken, Strecksprung – 3-teiliger Kasten, Sprungbrett**

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

### **Station 8: Schwingen mit Kraft – Bank, zwei gr. Kästen, Weichboden**

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

### **Station 9: Schnelligkeit –**

**2 kleine Kästen, Staffelstäbe**

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

### **Station 10: Stützen und rollen – Reck**

**Aufgabe:** 3 x nacheinander in den Stütz springen (und wer kann noch eine Rolle/Abzug turnen)

### **Station 11: Kraft**

**Aufgabe:** Auf einer Teppichfliese von einem Startpunkt bis zum Torpfosten oder Ähnlichem mit Hilfe eines Taues ziehen.

### **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.