



Übungen Nikolausturnen



1. Wechselhüpfer auf dem Stepbrett (30 sec.)



Anzahl : 10 = Punktzahl

2. Hockwende über die Bank (30 sec.)

mit geschlossenen Beinen,
nur hin und her, nicht die Bank entlang



Anzahl : 5 = Punktzahl

3. Situps (30 sec.)

Füße/Beine auf kleinem Kasten, Knie im rechten Winkel (evtl. Matte/n zum Ausgleich)
Hände nehmen hinter dem Kopf 1 Bierdeckel vom Helfer und legen diesen links neben die Knie, neuen Bierdeckel aufnehmen, rechts ablegen....



Anzahl : 2 = Punktzahl

4. Seilklettern

Je mit der Hüfte erreichte Markierung am Seil 2 Punkte, ganz oben volle Punktzahl

bis 10 Punkte

5. Grätschwinkelsitz

Mind. 90°-Winkel, Gestreckte Füße und Beine, gerader Rücken,
Arme nach oben, nicht wie auf dem Bild



bis 10 Punkte

6. Rad auf der Linie turnen

In 30 bzw. 60cm breiter Gasse entsprechend weniger Punkte

bis 10 Punkte

7. Rolle vorwärts - Strecksprung ½ Drehung - Rolle rückwärts

bis 10 Punkte

8. Strecksprung vom Minitramp

Aufhocken auf den Kasten,
aus dem Gehen Absprung ins Trampolin
einmaliger Absprung mittig vom Trampolin, Strecksprung,



bis 10 Punkte

9. Transport an den Ringen

Je drei Säckchen müssen mit den Füßen in Kästen transportiert werden.
Ringe nicht zu hoch. 1.Kasten Abstand 5-6 Jahre 2 Meter,
danach jeweils einen Kasten weiter nach hinten.

Schwingen ohne Treffer 1 Punkt, 1. Kasten 1 Punkt, 2. Kasten 2 Punkte...



bis 10 Punkte

10. Umgedrehte Bank

3 Schritte vorwärts gehen, Pferdchensprung
(Höhe, Armkreis, Landung auf einem Bein je 1 Punkt)

½ Drehung auf beiden Füßen 2 Punkte

3 Schritte rückwärts

Standwaage

(Arme seit, Bein mind. 90°, Oberkörper in Waage je 1 Punkt) (Arme seit, nicht wie auf dem Bild!)



bis 10 Punkte

Bitte die Änderungen seit 2013 und Erklärungen auf dem 2. Bogen beachten!