

# Nikolausturnen: Ergänzungen und Erklärungen zu den Übungen



Wir möchten die Punktevergabe für euch transparenter machen, daher haben wir einige Änderungen / Ergänzungen vorgenommen. Auch die neue Übungen von 2014 sind dabei.

## Zu 1. Wechselhüpfer:

Der Teiler wurde auf 10 erhöht, dort wurden in den letzten Jahren unverhältnismäßig viele Punkte erreicht.

**2. Hockwende:** Keine Ergänzungen / Änderungen

## 3. Situps:

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..... So muss der Rücken immer wieder abgelegt werden.

**4. Seilklettern:** Keine Änderung

## 5. Grätschwinkelsitz:

Je 2 Punkte für: 90°-Winkel - gestreckte Zehenspitzen - Beine möglichst am Boden - gerader Rücken - Arme neben den Ohren

## 6. Rad

Erkennbar, aber eher „Hockwende“, Füße und /oder Hände gleichzeitig	2 Punkte	oder
erkennbar Füße und Hände nacheinander	4 Punkte	jeweils addiert zu
Rad in der 60 cm-Gasse	2 Punkte	oder
Rad in der 30 cm-Gasse	4 Punkte	oder
Rad auf der Linie	6 Punkte	

## 7. Rolle vorwärts - Strecksprung ½ Drehung - Rolle rückwärts

Rolle vorwärts bis 4 Punkte

Je 1 Punkt für: beide Hände aufsetzen - Kopf auf die Brust - Knie und Füße zusammen - ohne Hände aufstehen

Strecksprung bis 2 Punkte

je nach Ausführung (Streckung)

Rolle rückwärts: bis 4 Punkte

1 Punkt für geschlossen Beine – 2 Punkte für Aufsetzen BEIDER Hände – 1 Punkt für Landung auf den Füßen

**5 + 6-jährige müssen die Übung nicht in einem Ablauf turnen, sondern dürfen die Rückwärtsrolle von der schiefen Ebenen (Sprungbrett) machen.**

## 8. Minitramp

Aufknien auf den Kasten	1 Punkt	oder
Aufhocken	2 Punkte	
aus dem Stand abspringen ins Trampolin	1 Punkt	oder
aus dem Gehen abspringen ins Trampolin	2 Punkte	
mittiges Springen ins / aus dem Trampolin	2 Punkte	
geraden Strecksprung	2 Punkte	
Landung mit geschlossenen Beinen	2 Punkte	

## 9. Transport an den Ringen

bis 10 Punkte

Je drei Säckchen müssen in Kästen transportiert werden. Abstand der Kästen für 5-6 Jahre ab 2 Meter, 7-8 Jahre einen Kasten weiter nach hinten, älter noch einen Kasten weiter.

Ringe nicht zu hoch, die Kinder sollen nicht gestreckt sein (siehe Foto)

Schwingen / Halten an den Ringen

1 Punkt plus

Je Treffer im 1. Kasten 1 Punkt, im 2. Kasten 2 Punkte...



## 10. Umgedrehte Bank:

3 Schritte vorwärts gehen 1 Punkt

Pferdchensprung 3 Punkte

Je einen Punkt für: entsprechende Höhe – Armkreis - Landung auf einem Bein

½ Drehung auf beiden Füßen 2 Punkte

3 Schritte rückwärts 1 Punkt

Standwaage 3 Punkte

Je 1 Punkt für: Arme seit - Bein mind. 90° - Oberkörper in Waage