



# Übungen Nikolausturnen



## 1. Wechselhüpfer auf dem Stepbrett (30 sec.)



Anzahl : 5 = 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 auf kleinem Kasten, Knie im rechten Winkel  
Hände ziehen im Wechsel links und rechts an den Knien vorbei



Anzahl : 2 = Punktzahl

## 4. Seilklettern

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

bis 10 Punkte

## 5. Grätschwinkelsitz

Gestreckte Beine, **gerader Rücken**,  
*Arme nach oben, nicht wie auf dem Bild*



bis 10 Punkte

## 6. Rad

Beine gestreckt, Rad auf der Linie turnen

bis 10 Punkte

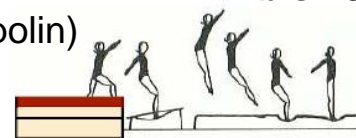
## 7. Rolle vorwärts - Streck sprung ½ Drehung - Rolle rückwärts

bis 10 Punkte

## 8. Streck sprung vom Minitramp

Vom 2-teiligem Kasten (leichte Erhöhung zum Trampolin)  
einmaliger Absprung vom Trampolin

bis 10 Punkte



## 9. Streck sprung mit ½ Drehung

Absprung und Landung auf einem aufgemalten Kreuz

bis 10 Punkte

## 10. Pferdchensprung und Hock sprung

Einzel geturnt, zusammen gewertet

bis 10 Punkte