



Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

Verband für Spitzen-, Breiten-, Gesundheits- und Freizeitsport im Rheinischen Turnerbund

Oberhausen, Februar 2023
R.Nr. 0523

An die
Vereine des Turnverband Rechter Niederrhein e.V.
Mit der Bitte um Weiterleitung an alle Trainer/innen, Übungsleiter/innen und Interessierte

Zur Mitkenntnis: Verbandshauptausschuss
 Verbandsjugendausschuss

Liebe Übungsleiter,

auch dieses Jahr findet unsere Bewegungsolympiade wieder statt. Voraussichtlich richtet der TuS 08 Rheinberg am 23.09.2023 in Rheinberg diesen aus.

Anbei sind hier die Disziplinvorschläge, die anhand eurer Erfahrung weiterentwickelt und angeglichen werden können.

Bitte probiert die Disziplinen in euren Gruppen aus, notiert euch die durchschnittlichen Werte und bringt sie zum Vortreffen mit.

So können wir mit eurer Hilfe die besten Disziplinen auswählen und eine gerechte Bewertung entwickeln.

Das Vortreffen wird am 11.06.2023 in der Turnhalle Grote Gert 40 in 47495 Rheinberg um 11 Uhr stattfinden. Erst dann erfolgt die endgültige Ausschreibung.

Für Fragen im Vorfeld stehe ich, Jo. Volkmann (Jugendvorsitzende TV RN), euch gerne unter 02843/9070955 oder unter j.volkmann@tv-r-n.de zur Verfügung.

Viele Grüße
Euer TVRN Team

Ganz neu dieses Jahr:

Am Jugendverbandstag am 19.03.2023 verlosen wir unter allen anwesenden Personen 1X 10 „Greencard´s“.

1.) Teppich Hüpfen oder Wolken Springer

Ein Kind steht an der Startlinie und muss eine Strecke von 6 Metern zurücklegen.

Zur Fortbewegung werden ihm 2 Teppichfliesen (max 30x30) oder 2 Balancekissen zur Verfügung gestellt. Es legt die beiden Kissen/Fliesen auf die Strecke stellt sich auf das letzte und nimmt von hinten das Kissen /die Fliese und legt es vor sich um dann darauf zu stehen. Durch das Ablegen der Fliese/des Kissens von hinten nach vorne durchläuft es die Strecke. Ein Berühren des Bodens mit den Füßen oder ein Absetzen der Hände ist verboten. Im Fall eines Verstoßes fängt das Kind von vorne an.
Definition über die Punkte

2.) Balltransport 2.0

Eine Slalomstrecke (am besten im Rundlauf) muss mit einem Ball zwischen den Knien durchsprungen /durchlaufen werden. Ob Tennisball/Softball oder ähnliches, muss ausprobiert werden.

Gezählt werden in 45 Sek. umsprungene Hütchen

Definition über die Ballgröße? Oder über die Punkte

3.) Rollbrettrennen gegen die Zeit

Das Kind liegt mit dem Bauch auf einem Rollbrett vor einer Startlinie. Vor dem Kind ist ein Slalomparcours von insgesamt 20m und 6 Hütchen im Abstand von 3m aufgebaut. Das Kind durchfährt den Parcours nur mit Hilfe der Arme, ein Beinkontakt zum Boden ist verboten.

Gemessen wird die Zeit.

4.) Standweitsprung

Das Kind steht auf einem Kastendeckel. Vor ihm werden Turnmatten gelegt. Aus dem Stand springt das Kind so weit es kann auf die Matten. Es hat 3 Versuche. Der Weitesten wird gezählt.

5.) Affentanz

Eine Reckstange ist so hoch platziert, dass ein Kind problemlos daran hängen kann ohne den Kontakt mit den Füßen zum Boden. Auf Kommando springt das Kind an die Stange (gerne auch mit Hilfe) und versucht so lange es kann an der Stange zu hängen.

Gemessen wird die Zeit, die das Kind schafft, an der Stange zu hängen

6.) Sprintball

Zwei Bänke sind als schiefe Ebene mit 10 cm Abstand an einer Sprossenwand oder einem Barrenholm eingehängt. (ca 1,50m Höhe)

Seitlich von den Bankenden sind in 6,7 und 8m Abstand Markierungen angebracht. Das Kind stellt sich auf eine beliebige Markierung. Bei Kommando lässt ein Helfer einen Gymnastikball die Bänke herunterrollen und das Kind versucht, diesen dann vor dem Bodenkontakt aufzufangen.

Das Kind hat 3 Versuche (können auch verschiedene Weiten sein)

Der beste Versuch wird gewertet. Punktevergabe über den Abstand.

7.) Bälle sammeln

Zwei umgedrehte Würfelkästen stehen im Abstand von 6m parallel zueinander. In einem der Kästen sind verschiedene Bälle (Tennisball, Gymnastikball, Handball oder Softball) , die mit Hilfe von 2 Stangen in den anderen Würfelkasten transportiert werden müssen. Jeder Ball hat eine andere Wertigkeit.

Gezählt wird jeder Ball, der in dem anderen Kasten landet. Fällt ein Ball zu Boden, ist dieser raus.

8.) Hängebrückenlauf

Wir führen die Springseile unter der Sitzfläche der Langbank hindurch, stellen die Bank mit den Seilen zwischen die Holme des Parallelbarren und kneten die Seilchen an beiden Seiten der Holme so fest, dass die Bank ca. 10 cm über dem Boden freischwebend hängt. Der Parallelbarren wird zu beiden Seiten durch Gymnastikmatten gesichert. Um den Kindern das Auf- und Absteigen zu erleichtern, werden vor und hinter der Langbank je 1 Kasten gestellt.

Aufgabe:

Die Kinder gehen auf den kleinen Kasten, balancieren über die Bank und halten sich dabei an den beiden Holmen fest. Sie verlassen die Bank auf den kleinen Kasten, drehen sich um und balancieren zurück, usw.

Differenzierung: Keine



9.) Dosenwerfen

Das Kind wirft auf insgesamt 6 leere Blechdosen oder große Joghurtbecher, die auf einem 5tlg. Kasten pyramidenartig gestapelt sind. Das Kind wirft aus einer vorgegebenen Entfernung mit einem Sandsäckchen auf die Dosen/Becher. Jede/r umgefallene Dose/Becher zählt.

10.) Up and down

3 Kastenteile und 3 4tlg Kästen sind hintereinander in einem Abstand von 3m platziert. Das Kind startet an einer Linie und durchkrabbelt den Kastendeckel, klettert danach über den 4tlg Kasten usw. An der Ziellinie angekommen, wird die Zeit gestoppt.