

Turnverband Niederrhein e.V.

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

Liebe Übungsleiter,

auch dieses Jahr findet unser Bewegungsolympiade wieder statt. Voraussichtlich richtet der VfL 08 Repelen e.V. diese am 29.09.2024 in Moers aus.

Nachfolgend unsere Disziplinvorschläge, die anhand eurer Erfahrung weiterentwickelt und angeglichen werden können.

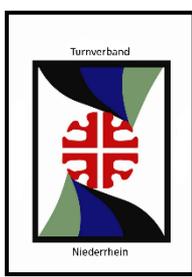
Bitte probiert die Disziplinen in euren Gruppen aus, notiert euch die durchschnittlichen Werte und bringt sie zum Vortreffen mit.

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

Das Vortreffen wird am 30.06.2024 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 N), euch gerne unter 02843/9070955 oder unter j.volkmann@tv-r-n.de zur Verfügung.

Viele Grüße
Euer TVN-Team



Turnverband Niederrhein e.V.

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

1. Rückenschaukel

Das Kind steht auf einer Matte. Es macht sich klein, kippt nach hinten, so dass es auf dem Rücken schaukelt und richtet sich danach wieder vollständig auf.

Wie viele schafft das Kind in 40 Sek?

Differenzierung

2. Vierfüßler-Balltransport

Ein Slalomparcours von 10m, mit 4 Hütchen, einer Start- und einer Ziellinie.

Entlang der Bahn werden Bänke seitlich aufgestellt. Die Bahnbreite beträgt 3m?

Das Kind beginnt an der Startlinie und transportiert im Vierfüßlergang einen Pezziball mittels des Kopfes durch den Parcours. Der Kontakt mit den Händen ist verboten.

Gestoppt wird die Zeit, nachdem das Kind vollständig die Ziellinie überquert hat.

Differenzierung?

3. Sprungtreffer

Aufbau: Eine Anlauframpe, ob Bänke mit Matten drauf oder Kastendeckel, von ca. 3m. Dahinter steht das Minitramp. Danach kommen mit verschiedenen Abständen wild abgelegte Teppichfliesen die verschiedene Wertigkeit haben.

Ziel ist es, durch einen Absprung von einem Minitramp eine bestimmte Teppichfliese zu bespringen.

Es sollte mind. mit einem Bein auf dieser Fliese stehen.

Nach drei Sprüngen werden die Wertigkeiten zusammengezählt und mit einem durch die Differenzierung festgelegten Multiplikator gerechnet.

4. Bierdeckel legen

Das Kind befindet sich in der Liegestützposition mit den Füßen auf einem Würfelkasten und den Händen auf dem Boden. Rechts und links ist jeweils ein Hula-Hoop-Reifen im Abstand von 2? Metern.

In dem linken (vom stützenden Kind ausgesehen) befinden sich Bierdeckel, die in den anderen Reifen abgelegt werden sollen. Das Kind nimmt sich aus dem linken Reifen so viele Bierdeckel wie es möchte, legt sich diese auf seinen Nacken/Schulter/Rücken Bereich und geht mit den Händen zum anderen Reifen. Dort nimmt es die Bierdeckel wieder runter und legt sie ab. Die Bierdeckel die runter fallen werden nicht gezählt. Nur abgelegte Bierdeckel erhalten Punkte.

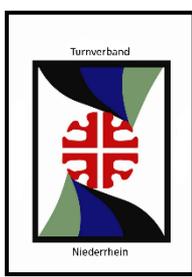
Alternativ:

Jeder Bierdeckel darf nur einzeln transportiert werden. Diese hält das Kind auch in der Hand, während es zum anderen Reifen läuft (am besten zwischen den Fingern geklemmt).

5. Hockwenden

Das Kind macht über deiner Bank Hockwenden. Wie viele schafft das Kind in 15 Sek?

Das Aufhocken auf der Bank ist verboten und wird nicht gezählt.



Turnverband Niederrhein e.V.

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

6. Glück sollte gelernt sein

Auf einem Kasten stehen 10 umgedrehte 500 g Joghurtbecher. Unter jedem der Becher befinden sich ein Tischtennisball. Alle Bälle sind mit verschiedenen Punkten versehen.

Das Kind steht an einer Startlinie, 10m von dem Kasten entfernt, neben ihm steht ein Würfelkasten (ein Eimer würde auch reichen)

Das Kind läuft los, dreht beliebig einen Becher um, nimmt den TT-Ball und läuft zu der Startlinie und legt den Ball in die Kiste/den Eimer. Es läuft wieder los usw.

Es zählt jeder Ball der nach 45 Sek im Eimer/Kasten ist.

7. Seilchensprünge mal Anders

Das Kind steht auf einem gegenzeichneten Punkt und hat ein Springseil in der Hand.

Es springt 10mal „Seilchen“, stoppt, umläuft ein in 3m entfernten Hütchen und läuft zur markierten Stelle zurück. Dort springt es wieder 10mal usw. Das Seil darf es während des Laufens in den Händen halten. Ein Durchlauf zählt, wenn es wieder an der markierten Stelle ist.

Zeit 45.Sek

8. Dosenwerfen

Das Kind wirft auf insgesamt sechs leere Blechdosen, die auf einen großen 4-tlg Kasten aufgestellt sind. Die Dosen werden Pyramiden ähnlich aufgebaut. Untere Reihe 3 Dosen, darauf 2 Dosen und eine Dose als Spitze. Das Kind wirft aus einer vorgegebenen Entfernung mit Sandsäckchen auf die Dosen. Gezählt werden die nach 3 Würfeln umgefallenen Dosen.

Differenzierung über die Entfernung.

9. Rollbrett

Das Kind liegt in Bauchlage auf einem Rollbrett. Nun versucht es sich mit angewinkelten Beinen von einer Wand abzustoßen. Die Hände halten das Rollbrett fest. Ansonsten dürfen die Arme, Beine und Hände nicht zur Hilfe genommen werden. Es hat 3 Versuche. Gemessen wird jeweils der Abstand zwischen der hinteren Kante des Rollbrettes und der Wand.

10. Drachenbootrennen auf dem Trockenen

Sitzend auf einem Rollbrett mit zwei Abflusstampfer bewaffnet versucht das Kind eine Strecke von 10 m zurückzulegen. Hände und Füße dürfen nicht zur Hilfe genommen werden.

Gestoppt wird die Zeit nach vollständiger Überquerung der Ziellinie.