

Turnverband Niederrhein e.V.

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

Voerde, 20.01.2026
Nr. V52601

An alle Vereine im Turnverband Niederrhein e.V.
Mit der Bitte um Weiterleitung an alle Trainer/innen Übungsleiter/innen vor Allem im Bereich Kinderturnen etc., und Interessierte

Betreff: Informationsanschreiben zur Bewegungsolympiade 2026

Liebe Übungsleitenden,

anbei die Disziplinvorschläge für die nächste Bewegungsolympiade, die voraussichtlich am **04.07.2026** in **Wesel** stattfindet.

Für diejenigen, die die Bewegungsolympiade nicht kennen; dieser Wettkampf ist für Kinder im Alter von 6-14 Jahren.

Unabhängig davon, was für ein Sportass ein Kind ist, hat Jede*r immer die Chance darauf, einen Podiumsplatz zu bekommen.

Die angegebenen Disziplinen sind Vorschläge, die anhand eurer Erfahrungen weiterentwickelt und angeglichen werden können.

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

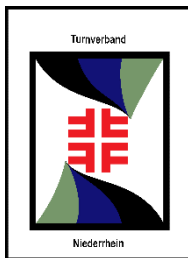
So können wir mit eurer Hilfe die besten 6 Disziplinen auswählen und eine gerechte Bewertung entwickeln!

Das Vortreffen findet statt am **11.4.2026** in der Buttendickhalle, Alexander-von-Humboldtstr. 29 in 46485 Wesel um **14.00 Uhr**. Erst danach folgt die endgültige Ausschreibung.

Für Fragen im Vorfeld, stehe ich, Jo. Volkmann (stellvertr. Jugendvorsitzende TV N), euch gerne unter 02843 9070955 oder unter jovolkmann@t-online.de zur Verfügung.

Viele Grüße

Euer TV N Team



Turnverband Niederrhein e.V.

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

1. Berg und Tal Lauf

Vor einer Weichbodenmatte ist ein 4-teiliger Kasten aufgebaut, davor steht ein Würfelkasten. Neben diesem Aufbau (parallel -1 m entfernt) markieren Hütchen einen weiteren Parcours in Form von einem Up and Down Lauf.

Beginnend an einer Startlinie (ca. 2 m vor dem Würfelkasten) klettert das Kind über den 4-teiligen Kasten (der Würfelkasten muss nicht genutzt werden), springt in die Matte, überquert diese bis zum Ende und läuft an dem Hütchen vorbei zum nächsten Parcours.

Dort muss das Kind über 3 4-tlg. Kästen und durch 2 Kastenmittelteile klettern/krabbeln, die hintereinander im Wechsel in einem Abstand von 3 m platziert wurden. Beginnend mit dem 4-tlg. Kasten. Dieser Aufbau endet wieder mit einem Hütchen und markiert gleichzeitig die Startlinie.

Ziel: möglichst schnell diesen Aufbau 3mal zu durchlaufen.

Differenzierung: entweder über die Formel der Punkteberechnung oder den Abstand zwischen den Parcours

Material: 3 Kästen, ein Würfelkasten, eine Weichbodenmatte, 4 Matten und 2 Hütchen

2. Erntehelfer/ Kopf in Waage/

Das Kind muss mit einem Gymnastikball mehrere Hindernisse durchlaufen. Der Ball befindet sich jedoch auf dem Kopf. Um ein Herunterrollen des Balls zu vermeiden, werden zwei Gummiringe zur Hilfe genommen und auf dem Kopf platziert.

Das Kind steht an einer Startlinie. Auf dem Kopf zwei Gummireifen und ein Gymnastikball.

Der Ball darf nicht mit den Händen gesichert werden. Nun läuft es über eine Langbank, klettert über einen 2-teiligen Kasten und durchläuft einen Slalom bestehend aus 6 Hütchen im Abstand von 0,8 m. Vor der Ziellinie muss das Kind noch ein Sandsäckchen aufheben.

Wenn der Ball vom Kopf rollt/fällt, oder es mit den Händen gesichert wird, fängt das Kind von vorne wieder an.

Ziel: möglichst schnell diesen Aufbau zu durchlaufen.

Differenzierung: über die Formel der Punkteberechnung

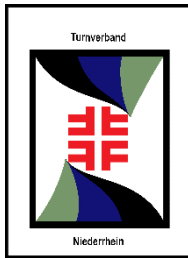
Material: ein Gymnastikball, 2 Gummiringe, eine Langbank, einen Kasten, 6 Hütchen und ein Sandsäckchen

3. Kamp der Lianen (Eiszapfen abwerfen)

Auf einem 5-teiligen Kasten sind 5 Hütchen platziert. Der Kasten mit den Hütchen ist so aufgestellt, dass ein Herunterwerfen mit einem von der Decke hängendem Tau möglich ist.

Dieser Abstand (hängendes Seil – Kasten) wird zur anderen Seite hin, zum Standpunkt des Kindes ermittelt.

Nun versucht das Kind vom Standpunkt aus, durch Schwingen des Taus die Hütchen



Turnverband Niederrhein e.V.

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

vom Kasten runterzuwerfen.

Ziel: Wieviel Hütchen schafft das Kind nach 5 Versuchen

Differenzierung: über die Punkte oder die Anzahl der Versuche

Material: ein an der Decke hängendes Tau, ein Kasten und 5 Hütchen

4. Weitsprung

Das Kind steht an einer Startline. Nach einem Anlauf springt das Kind mit Hilfe eines Sprungbrettes in eine Weichbodenmatte. Bestenfalls liegen 2 Weichbodenmatten hintereinander und das Sprungbrett steht auch in einem gewissen Abstand zu der Matte.

Wie weit springt das Kind. Gemessen wird am hintersten Punkt des Kindes. Ein Zurückfallen führt daher zum Nachteil.

Differenzierung: über Punkte oder die Entfernung zwischen Matte und Sprungbrett

Material: ein Sprungbrett, eine Matte vor 1-2 Weichbodenmatten, Maßband

5. Prellball

Ein Kind steht vor einer Wand. Es wirft einen Gymnastikball indirekt über den Boden an die Wand und fängt diesen im Anschluss.

Ziel: Wie oft schafft es das Kind in 45 Sek. Den geworfenen Ball zu fangen.

Differenzierung: Abstand zur Wand

Material: ein Gymnastikball

6. Liegender Ballwurf

Das Kind liegt mit dem Rücken auf einem Kastendeckel mit überstrecktem Kopf. Der Kopf befindet sich in Richtung der Wand. An dieser Wand sind 3 Hula-Hoop Reifen mit verschiedenen Wertigkeiten befestigt. Nun wirft das Kind, aus der liegenden Position, den Ball in einen der Reifen. Dem Kind werden die Bälle gereicht. Es hat 45 Sek. Zeit.

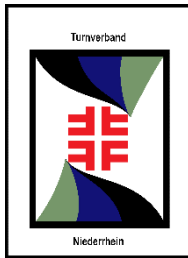
Ziel: Nach 45 Sek. Bälle werfen- erreichte Punkte

Differenzierung: über die Entfernung (max. 5m)

7. Six-up

In einem Hula-Hoop Reifen liegt ein Würfel. Umlaufend sind 6 Stationen aufgebaut an dem das Kind verschiedene Übungen 3 mal ausführen muss.

- Hampelmann
- Hocke- Strecksprung
- Hockwende über eine Bank
- Hocke-Stütz



Turnverband Niederrhein e.V.

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

- Jumping-Jack (Bauchlage-Strecksprung)
- Seilspringen

Das Kind würfelt, läuft zu der Station, macht die Übung 3-mal und kassiert die jeweilige Punktezahl. Dann läuft es wieder zur Mitte und würfelt erneut. Zeit- 1min.

Ziel: Wieviel Punkte sammelt das Kind in einer Min.

Differenzierung: über die Punkte

8. Ball über den Graben

2 Bänke sind in ca. 4 m Entfernung parallel zueinander aufgestellt. In der Mitte baumelt ein Tau von der Decke. Das Kind steht auf einer Bank, das Tau in der Hand und ein Ball wird zwischen seinen Beinen auf der Bank platziert.

Nun muss das Kind mit dem Ball zwischen den Beinen zur gegenüber liegenden Bank schwingen und den Ball dort ablegen. Anschließend schwingt es zurück, um dort einen weiteren Ball aufzunehmen und über den Graben zu transportieren.

Ziel: innerhalb von 45 Sekunden so viele Bälle wie möglich auf die andere Bank abzulegen.

Differenzierungen: über die Entfernung

9. Spinnenslalom

Das Kind steht mit dem Bauch nach oben auf Händen und Füßen (Spinnenposition) an einer Startlinie. Vor ihm befindet sich ein Slalomparcours aus 5 Pylonen, die im Abstand von jeweils 2,5 m aufgestellt sind. Auf das Startsignal hin läuft es los und absolviert den Parcours. Am letzten Hütchen wendet das Kind und durchläuft den Slalom auf dem Rückweg erneut. Die Zeit wird gestoppt, wenn das Kind die Startlinie erneut überquert.

Differenzierungen: keine Differenzierung

10. Trampolin-Basketball (Jumpingball)

Das Kind befindet sich hüpfend auf einem Minitrampolin und versucht in der Flugphase einen Ball in den vor sich platzierten umgedrehten Würfelkasten zu werfen. Das Kind hat 3/5 Würfe. Jeder Ball, der in dem Würfelkasten landet (auch wenn er wieder raus springt) zählt.

Material: Minitrampolin, Würfelkasten, Matten

Helfer: 2 Helfer zum Sichern am Trampolin und am Würfelkasten

Differenzierung: Über den Abstand zwischen Trampolin und Würfelkasten.