



Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

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

Oberhausen, November 2018
R.Nr. 4818

Liebe Übungsleiter,

anbei die Disziplinvorschläge für die nächste Bewegungsolympiade, die voraussichtlich am **31.3.2019** in Dinslaken von **King's Sport Dinslaken e.V.** ausgerichtet wird.

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 Disziplinen auswählen und eine gerechte Bewertung entwickeln!

Das Vortreffen wird am **19.1.2019** in der Halle **Lohbergstr. 149 in 46537 Dinslaken** um **19.30 Uhr** stattfinden, erst danach folgt die endgültige Ausschreibung.

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

Viele Grüße
Euer TVRN Team

1. X-Bein-Lauf

Das Kind hält einen Ball zwischen den Knien und muss so möglichst schnell einen Parcours aus verschiedenen Hindernissen durchlaufen. Der Ball soll dabei nicht herunterfallen. Fällt dieser trotzdem runter, beginnt das Kind von neuem.

Hindernisse könnten wie folgt aussehen:

mehrere Gymnastikstäbe in ca 30cm Abstand auf dem Boden liegend,

Hula-Hopp Reifen auf dem Boden liegend durchspringen,

Slalom durch Hütchen gekennzeichnet oder/ und

über einen Kastendeckel laufen.

Länge des Parcours ist variabel.

Differenzierung: über die Zeit

2. Rundlauf mal anders

Die Füße der Kinder, stehen entweder auf dem Boden in einem liegenden Hula-Hoop –Reifen oder auf einem kleinen Kasten. Sie laufen in Liegestützposition mit den Händen auf dem Boden, entweder um den Kasten oder um den Reifen herum. Die Füße dürfen den Kasten oder den Reifen nicht verlassen. Gezählt wird jede ¼ Runde die das Kind innerhalb von 30 Sekunden schafft.

Differenzierungen: Kinder 6-9 Jahre mit einem auf dem Boden liegenden Hula-Hoop-Reifen.

Kinder 10- 14 Jahren auf einem kleinen Kasten.

Wertung: Anzahl der absolvierten Teilstücke

3. Affentanz

Auf dem Boden werden zwei Kreise markiert. Das Kind platziert einen Fuß außerhalb der Markierung, der andere Fuß befindet sich ohne Schuh in einem Kreis. In diesem Kreis befinden sich Weinkorken oder Sandsäckchen. Nun müssen innerhalb von 45 Sekunden so viele Korken/Säckchen wie möglich mit dem nackten Fuß(Socke?) aus dem Kreis befördern und in einem zweiten markierten Bereich transportiert werden. Landet der Korken/Säckchen nicht im zweiten Bereich, ist dieser ungültig. Gezählt wird jeder beförderte Korken/Säckchen

Differenzierung: Abstand der beiden Kreise.

4. Raupenlauf

Das Kind befindet sich in Liegestützposition. Hände und Füße befinden sich jeweils auf einer umgedrehten Teppichfliese. Zuerst rutschen die Hände mit den Teppichfliesen vor und die Füße folgen. Dann die Hände wieder.... usw.. Ähnlich wie bei einer Raupe. Füße und Hände dürfen die Teppichfliesen nicht verlassen.

Auf diese Weise soll in 30 oder 45 Sekunden eine möglichst große Strecke zurückgelegt werden.

Differenzierungen: keine Differenzierung

Wertung: Erreichte Weite in Metern

5. Drehwurmwurf

Das Kind steht vor zwei der Länge nach nebeneinander liegenden Turnmatten. Beginnend am Anfang der Matte legt es sich auf diese und rollt in ausgestreckter Körperposition so schnell wie möglich bis zum Ende der zweiten Matte. (Ähnlich wie ein Baumstamm) Danach steht es auf und versucht ein bereitliegendes Säckchen so weit wie möglich zu werfen. Geworfen wird durch die Beine nach hinten. Die Weite wird mit einer Skala (1 m, 1,50m, 2m, 2,5m, 3m... usw.) gemessen.

Wertung: Erreichte Weite in Meter

Differenzierung: über Punkte

6. Zeitsammeln

In der Mitte liegt eine Matte. Um Diese herum stehen in ca. 3-5 m Entfernung 5 umgedrehte Würfelkästen (kann auch ein anderes Behältnis sein). In den Kästen befinden sich 5 unterschiedliche Gegenstände wie z.B. ein Ball, eine Mini Hantel, ein Staffelstab, ein Springseil und ein Sandsäckchen. Zudem liegen in den Kästen ein Blatt, auf dem der Gegenstand noch einmal abgebildet ist. Das Kind beginnt an der Matte und fängt an, jeden Gegenstand einzeln von den Kästen auf die Matte zu transportieren. Hat es alle Gegenstände auf die Matte gelegt, läuft es eine Runde um den Aufbau und beginnt danach, alle Gegenstände zurück in die dafür innenliegend gekennzeichneten Kästen zu legen. Ist ein Gegenstand falsch, bringt es dieses zurück zur Matte und versucht es mit einem anderen Gegenstand.

Die Zeit wird gestoppt, wenn alle Gegenstände wieder in ihrer Kiste liegen und das Kind auf der Matte steht.

Differenzierung über die Zeit.

7. Drachenboot-Rennen mal trocken

Das Kind sitzt auf einem Rollbrett, in aufrechter Sitzposition, und fährt dabei in einen Parcours (Strecke?) auf die Tribüne der Eltern zu. Dabei stützt sich das Kind mit Hilfe eines Gymnastikstabes vom Boden ab, um Schwung zu bekommen. Die Strecke beträgt ca. 10m. Wenn der Teilnehmer die Strecke durchfahren hat, dreht er so schnell wie möglich wieder um, bis die Zeit abgelaufen ist.

Gewertet wird die Strecke die der Teilnehmer in 45 sec. zurücklegen kann.

8. Drüber und drunter

Auf einer Strecke werden Kastenteile aufgestellt. Das Kind sollte durch das erste Teil hindurch krabbeln und über das zweite rüber springen und so weiter. Nachdem es den Aufbau durchlaufen hat, kehrt es auf demselben Wege zurück. Gezählt wird immer ein Pärchen (drüber und drunter) was das Kind nach 45 Sek. Durchlaufen hat.

Differenzierung: je Alter der Abstand zwischen den Kastenteilen

9. Hindernisparcours

Das Kind steht an der Startlinie und hält in einer Hand einen Löffel, auf dem es einen Tischtennisball balanciert. Nun legt es einen Hindernisparcours zurück, möglichst ohne den Ball zu verlieren. Fällt der Ball runter, bleibt das Kind stehen und ein Helfer holt den Ball zurück.

Das Kind berührt den Ball zu keiner Zeit mit der Hand.

Der Parcours beginnt mit einem Kastenoberteil, über den das Kind klettert. Es folgt ein Slalom durch 5 Hütchen, die in einem Abstand von jeweils 1m stehen. Zuletzt überläuft das Kind einen weiteren Kastenoberteil, bevor es den Rückweg antritt. Der Rückweg verläuft am Rande des Parcours ohne Hindernis. Die Zeit wird gestoppt, sobald die Startlinie wieder überquert wird.

Differenzierungen: keine Differenzierung

10. Hula-Hopp

Das Kind versucht so lange wie möglich den Hula –Hopp Reifen um den Bauch in Bewegung zu halten. Wenn das Kind es schafft, den Ring volle 30sec. In Bewegung zu halten, erhält es volle Punktzahl.

Differenzierung: Keine

Viel Spaß beim Ausprobieren !!!