



**Bärchen-Cup  
Mini-Turn-  
Wettbewerb 2008**



Unterstützt von

Verein: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Jahrgang \_\_\_\_\_

Weiblich

Männlich

	Drehen – Rollen – Überschlagen	Stützen – Koordination auf Musik	Springen	Miteinander	Balancieren
1 P.	<p>180° = 1/2 rum</p>		<p>10x</p>		
2 P.					
3 P.	<p>2m</p> <p>2m</p>		<p>70 cm</p>		

	<b>Drehen – Rollen – Überschlagen</b>	<b>Stützen – Koordination auf Musik</b>	<b>Springen</b>	<b>Miteinander</b>	<b>Balancieren</b>
<b>1 P.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mehrmalige Rückenschaukel mit allmählichem Richtungswechsel bis 180° erreicht ist</li> <li>• Die Arme dürfen den Boden nicht berühren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf einer Turnbank im Krebsgang rücklings vorwärts eine Länge entlang gehen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 x hintereinander beliebig Seil springen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kreuz-Klatsch Gegenüberstehend klatschen: je 1 x in die eigenen, die rechte des Partner, die eigenen, die linke des Partners, die eigenen, in beide Hände des Partners, 1 x die Hände gekreuzt auf die eigenen Schultern und 1 x mit beiden Händen auf die eigenen Oberschenkel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hindernisgang Auf einer umgedrehten Bank balancierend 3 Hindernisse übersteigen und ebenso zurückkehren.</li> </ul>
<b>2. P</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 Sekunden im Handstand an der Wand stehen</li> <li>• Gesicht zur Wand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 x mit den Beinen in die Schrittstellung (1 Bein vor, 1 Bein zurück) und wieder zurück zur Grundstellung springen</li> <li>• Die Arme wie beim Hampelmann seitlich auf und ab bewegen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aus kurzem Anlauf auf drei hintereinander liegenden Sprungbrettern insgesamt 6 Absprünge (2 Durchgänge) ohne Unterbrechung springen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiegelbild Auf der Bankstellung des Partners in Rückenlage mit den Armen und Beinen annähernd spiegelbildlich liegen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stäbchen-Ball Über eine Turnbank gehen und dabei einen Ball auf zwei waagrecht gehaltenen Stäben balancieren</li> </ul>
<b>3 P.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rad schlagen mit mind. 1,50m Bewegungsweite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Liegestütz von einem kleinen Kasten aus 1/1 um den Kasten herumstützeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je eine Hockwende links und rechts über einen 3-teiligen Kasten (ca. 70 cm)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwillingswaage Auf einer Turnbank stehen sich die Partner frontal gegen über, sie fassen sich an den Händen und lehnen sich bei gestrecktem Rumpf zurück, bis die Arme gestreckt sind</li> <li>• 5 Sekunden halten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bankwippe Die als Wippe gelagerte umgedrehte Turnbank von einem bis zum anderen Ende balancieren und wieder zurückkehren.</li> </ul>