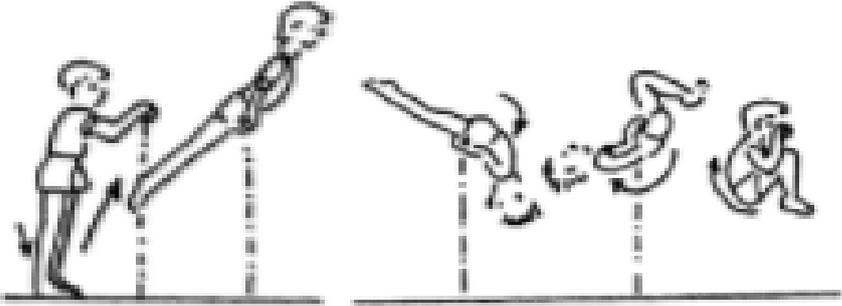
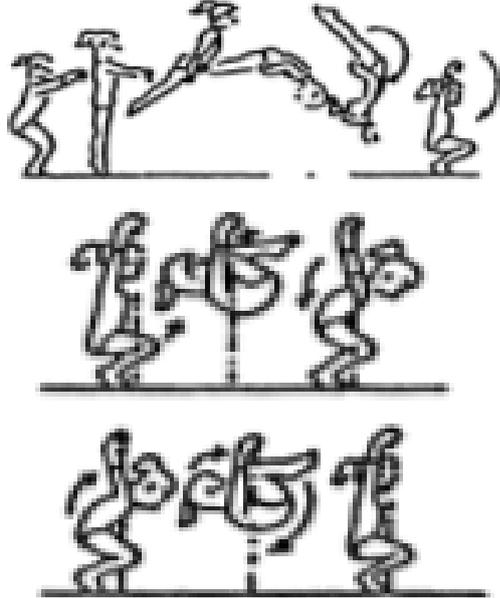
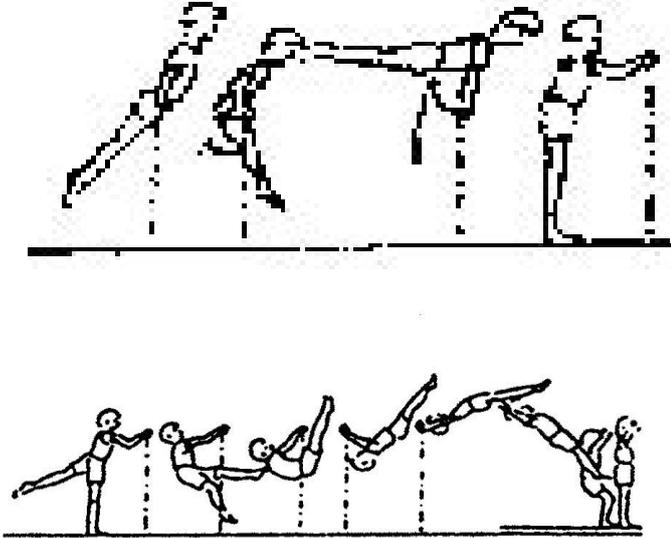
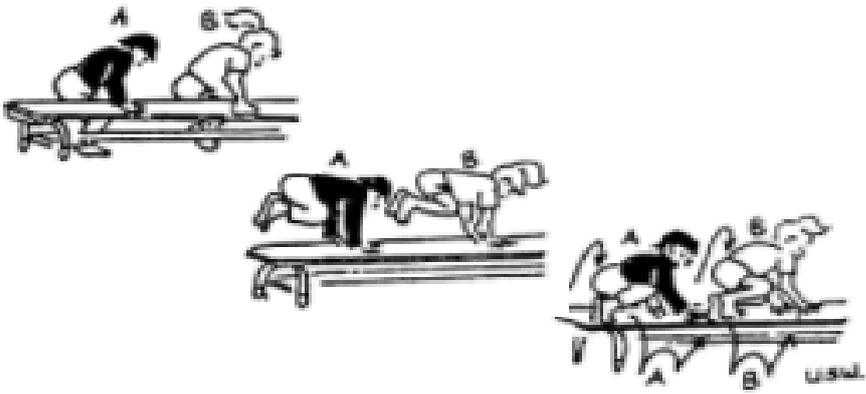
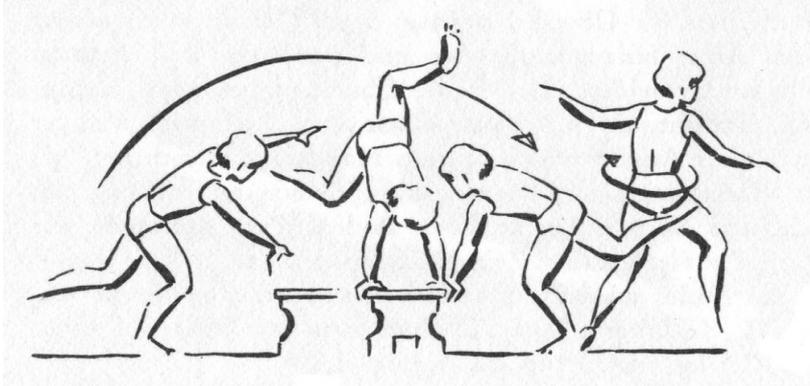
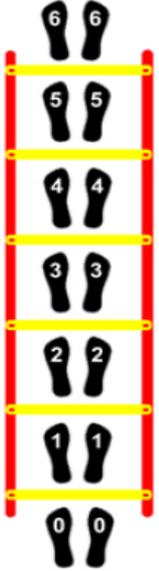
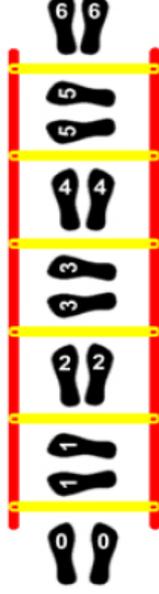
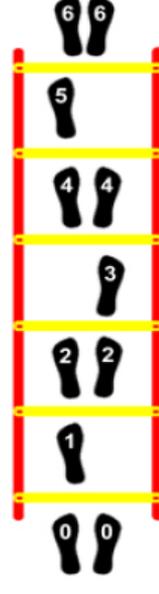
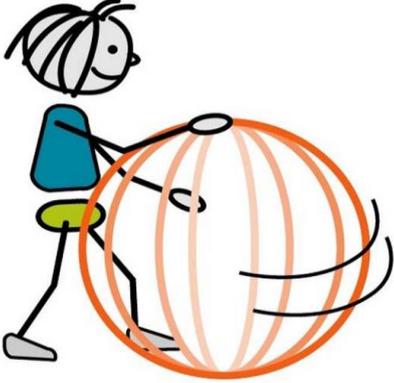
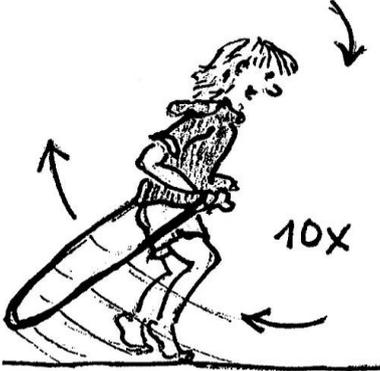
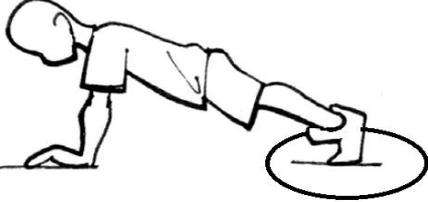
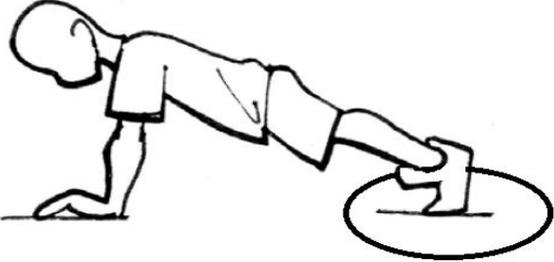


Aufgabe	4-7 Jahre	
1	Reck (Brusthöhe): Sprung in den Stütz, Abzug in den Beugehang gehockt, senken in den Stand (sanft und leise)	
Aufgabe	8-9 Jahre	
1	Reck (Brusthöhe): Stütz und Abzug, überdrehen rückwärts (ohne Berührung der Reckstange), Abdruck und überdrehen vorwärts (ohne Berührung der Reckstange)	
Aufgabe	10-11 Jahre	
1	Reck (Brusthöhe): Stütz und Abzug (Grafik siehe 8-9 Jahre, überdrehen rückwärts (ohne Berührung der Reckstange; Grafik siehe 8- 9 Jahre), Abdruck und überdrehen vorwärts (ohne Berührung der Reckstange; Grafik siehe 8- 9 Jahre), Sprung in den Stütz ,Rückschwung in den Stand, Felgunterschwung	

Aufgabe	4-7 Jahre	
2	<p>Hockwende: Hockwende mit Stopp auf der Bank.</p> <p>2 Langbänke hintereinander</p>	
Aufgabe	8-9 Jahre	
2	<p>Hockwende: Hockwende synchron über die Bank (Trainer darf als Hilfe mitzählen).</p> <p>Gruppenübung = 3 Kinder.</p> <p>2 Langbänke hintereinander</p>	
Aufgabe	10-11 Jahre	
2	<p>Synchronräder: Räder synchron über die Bank.</p> <p>Gruppenübung = 2 oder 3 Kinder.</p> <p>3 Langbänke hintereinander</p>	

Aufgabe	4-7 Jahre	
3	<p>Koordinationsleiter: Beidbeinig, mit geschlossenen Beinen von Fach zu Fach springen.</p> <p>Breite der einzelnen Fächer: 40 cm</p>	
Aufgabe	8-9 Jahre	
3	<p>Koordinationsleiter: Aus dem Stand (geschlossene Beine, frontal zur KL) in Fach 1 springen und sich nach links drehen, d.h. Landung mit Blick nach links. Der Sprung in Fach 2 endet mit der Blickrichtung nach vorne.</p> <p>Dann beginnt der Ablauf erneut.</p> <p>Breite der einzelnen Fächer: 40 cm</p>	
Aufgabe	10-11 Jahre	
3	<p>Koordinationsleiter: Aus dem Stand (geschlossene Beine, frontal zur KL) in Fach 1 springen, mit dem linken Fuß landen, rechter Fuß nicht absetzen. Anschließend in Fach 2 springen, mit beiden Beinen landen. In Fach 3 springen, auf dem rechten Bein landen, dann wieder beidbeinige Landung...</p> <p>Breite der einzelnen Fächer: 40 cm</p>	

Aufgabe	4-7 Jahre	
4	<p>Reifen:</p> <p>Reifen zwirbeln und - bevor der Reifen flach auf dem Boden liegt - in den Reifen springen.</p> <p>3 Versuche</p>	
Aufgabe	8-9 Jahre	
4	<p>Reifen:</p> <p>Reifenspringen (= Seilspringen mit einem Reifen), 10 x</p>	
Aufgabe	10-11 Jahre	
4	<p>Reifen:</p> <p>Reifen rollen und durch den Reifen springen, während dieser rollt.</p> <p>3 Versuche</p>	

Aufgabe	4-7 Jahre	
5	<p>Kraft: Auf dem Boden liegt ein Reifen, der den Mittelpunkt einer imaginären Uhr darstellt. Mit den Füßen im Reifen nehmen zwei Kinder die Liegestützposition ein und formen als großer und kleiner Zeiger die Uhrzeit 00.00 Uhr. Nun müssen die Kinder, ohne die Liegestützposition aufzugeben, die Uhrzeit 17.30 Uhr formen.</p>	
Aufgabe	8-9 Jahre	
5	<p>Kraft: Ausgangsposition: siehe 4-7 Jahre Nun müssen die Kinder drei beliebige, vom Kampfrichter vorgegebene Uhrzeiten (z.B. 09.20 Uhr) formen ohne die Liegestützposition aufzugeben.</p>	
Aufgabe	10-11 Jahre	
5	<p>Kraft: Ausgangsposition: siehe 4-7 Jahre Füße werden auf einem Ball platziert. Nun müssen die Kinder drei beliebige, vom Kampfrichter vorgegebene Uhrzeiten (z.B. 09.20 Uhr) formen ohne die Liegestützposition aufzugeben und ohne den Boden mit den Füßen zu berühren.</p>	