

Übungsaufgaben der VR-Talentiade@Home Gerätturnen für Kinder zwischen 7-10 Jahre

Bewertete Challenge:

1. Beweglichkeit / Dehnung Rumpfbeuge:

Diese Übung kann an einer Treppe, einem Stuhl, einer Kiste usw. durchgeführt werden. Bitte fixiert das Maßband, Lineal oder ähnliches direkt an der Kante. Ihr stellt euch mit geschlossenen Füßen an der gewählten Kante und beugt Euch mit gestreckten Beinen langsam so weit wie möglich nach unten. Gemessen wird da, wo ihr die Endposition mindestens 2 Sekunden halten könnt. **Bitte** von dieser Übung ein Foto mit einreichen.



Ohne Bewertung:

1. Kraft Hockstütz:

Stellt zwei Stühle schulterbreit, parallel nebeneinander auf. Hebe dich in den Hockstütz und versuche diesen 30 Sekunden zu halten.



2. Balancieren

Geht raus in die Natur und sucht euch eine Möglichkeit zum balancieren. Ihr könnt eine Bank, einen Baumstamm, eine Wippe usw. wählen, auf der/dem ihr 5 Schritte vorwärts und 5 Schritte rückwärts balancieren sollt.



3. Sprung Seilspringen:

Wie viele Durchschläge schafft ihr mit geschlossenen Beinen in 30 Sekunden?



4. Turnelement Rad:

Zeigt uns euer schönstes Rad, ob im Wohnzimmer oder im Garten.



5. Parcours

7 auf einen Streich: stellt euch einen Parcours aus verschiedenen Gegenständen (z.B. Stuhl, Eimer, Topf...der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt) zusammen . Diesen Parcours überwindet ihr mit unterschiedlichen Bewegungen (klettern, hangeln, balancieren, springen ...).

Eure Trainerin oder euer Trainer reicht uns eure Leistung ein und ihr erhaltet anschließend ein Geschenk und eine Urkunde

Viel Spaß und viel Erfolg!!!!