



**Bärchen-Cup
Mini-Turn-
Wettbewerb 2009**

Unterstützt von



Verein: _____





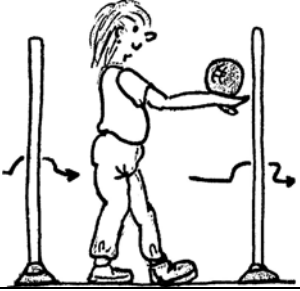
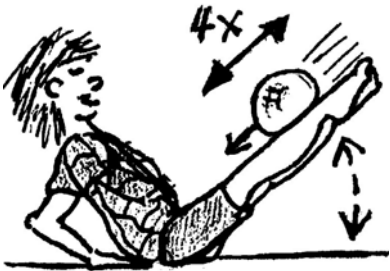
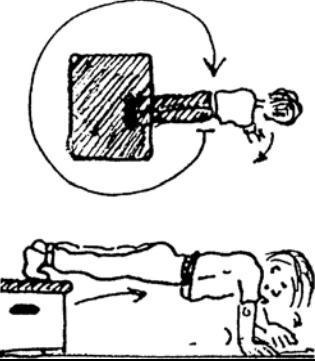



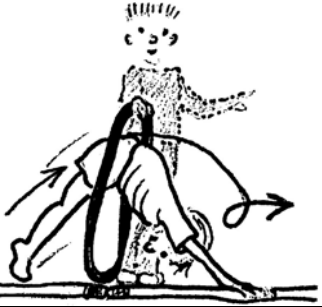



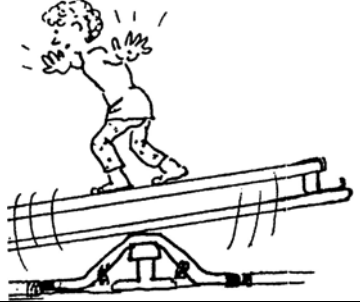
Name: _____

Vorname: _____

Jahrgang _____

Weiblich

Männlich

	Drehen – Rollen – Überschlagen	Stützen – Schieben – Koordination	Springen	Schwingen - Ziehen	Balancieren
					
					
					

	Drehen – Rollen – Überschlagen	Stützen – Koordination auf Musik	Springen	Miteinander	Balancieren
	Abroller Aus dem Kniestand oder Fersensitz auf einer Erhöhung abrollen vorwärts.	Jumping Jack 4 x Hampelmann.	Turmsprung Aus 1,00-1,20 m Höhe Niedersprung mit Ziellandung (z.B. vom hohen Längskasten oder von der Gitterleiter).	Tücherflattern In jeder Hand ein Tuch halten und mit den Armen gegengleich hin und her schwingen (einen Arm vorne und einen Arm hinten beginnen lassen).	Slalom Ball auf beiden Handrücken balancieren, dabei Slalom um 4 Hindernisse gehen und ebenso zurück.
	Ballwippe Im Sitz - mit Stütz der Hände - einen Ball auf den ausgestreckten Beinen von den Füßen bis zum Körper 4 x hin und her rollen lassen, beim Zurückrollen wird das Gesäß vom Boden angehoben (ohne Ballverlust).	Stützkreisel Im leicht gewinkelten Liegestütz, mit den Füßen auf einem Würfelkasten liegend, einen ganzen Kreis um den Kasten herumstützeln.	Mauersprung Je eine Hockwende links und rechts über ein ca. 30 cm hohes Hindernis (Bank).	Windmühle In jeder Hand ein Tuch halten und die Arme kreisen lassen; nacheinander starten, so dass ein Tuch oben ist, wenn das andere Tuch unten ist (Mühlkreisschwung).	Hindernisgang Auf einer umgedrehten Bank balancierend 3 Hindernisse übersteigen und ebenso zurückkehren.
	Feuerreifen Rolle vorwärts durch einen Gymnastikreifen oder über ein kleines Hindernis.	Krebsgang Auf einer Turnbank im Krebsgang rücklings vorwärts eine Länge gehen.	Pferdchen Vier Reifen dicht hintereinander auf den Boden legen und mit „Pferdchensprüngen“ im Zweier-Rhythmus von einem zum anderen Reifen hüpfen (=2 Bodenkontakte pro Reifen).	Bank-Robben Bauchlage: eine Länge der Turnbank entlangziehen.	Bankwippe Die als Wippe gelagerte umgedrehte Turnbank von einem bis zum anderen Ende balancieren und wieder zurückkehren.