

Kinderturnfest

MHTJ

7-Kampf

Seilspringen



Seilspringen

In *30 Sekunden* muss der/die Teilnehmer/in so viele Sprünge als möglich schaffen.

Arm - Hochhalte



Arm-Hochhalte

Der/die Teilnehmer/in liegt auf dem Bauch, die Nase berührt den Boden, die Arme sind über den Kopf gestreckt. Gestreckte Arme vom Boden abheben, Nase bleibt am Boden. Die Höhe der Fingerspitzen wird gemessen.

3 Versuche à 10 Sekunden

Kleidertransport





Kleidertransport

Auf einer Seite der Bank Kleider anziehen, dann über die Bank laufen und auf der anderen Seite in 2 Meter Entfernung die Kleider ausziehen. Zurücklaufen nicht über die Bank und erneut anziehen usw.

Wie viele Kleidungsstücke werden in einer *1 Minute* geschafft?

Bei den Jahrgängen 2010 & jünger und 2009/2008 darf der Übungsleiter helfen

Sterntaler



Sterntaler

Der/die Teilnehmer/in bindet sich eine Küchenschürze um. Mit der Schürze müssen Bälle aufgefangen werden, die von einer „Schleuder“ („Eistüte“) aus geworfen werden.

Abstand 2010 & jünger und 2008/2009 ca. 2m
Abstand 2006/2007 und 2005-2003 ca. 3m

Wie viele Bälle werden in *30 Sekunden* gefangen?

Stofftier-Huckepack



Stofftierhuckepack

Der/die Teilnehmer/in legt sich auf den Bauch auf eine Bank und bekommt ein Kuscheltier auf den Rücken gelegt.

Über die Bank ziehen ohne das Kuscheltier zu verlieren, auf der anderen Seite in eine Kiste in 2 m Abstand legen.

Wie viele Tiere werden in *1 Minute* transportiert?

Sit-Up-Zielwurf





Sit-Up-Zielwurf

1 kleiner Kasten umgekehrt, Tennisbälle
oder Kuscheltiere

der/die Teilnehmer/in liegt auf dem Rücken,
die Beine angestellt, die Füße am Kasten, die
Arme sind lang gestreckt hinter dem Kopf.
Ball oder Tier aufnehmen, hochziehen, Ball
oder Tier in den Kasten legen, zurück usw.

Wie viele Bälle oder Kuscheltiere sind nach *30
Sekunden* im Kasten?

Wasser-Hindernis-Lauf





Wasser-Hindernis-Lauf

Stangen zum drübersteigen (Höhe:2010&jünger 35-55cm, 2008/2009 55-60cm, 2006/2007 60-70cm, 2005-2003 70-80cm), Stangen zum drunter durchkrabbeln (Höhe:2010&jünger 35-40cm, 2008/2009 40cm, 2006/2007 40-45cm, 2005-2003 45-50cm), Bank zum balancieren umgedreht

Die Abstände zwischen den Hindernissen beträgt 2m, Start und Ziel sind ebenfalls 2m entfernt.

In *1 Minute* muss der/die Teilnehmer/in den Parcours mit einem Wasser befüllten Becher durchlaufen und am Ende in einen Eimer leeren.

Wie viel Wasser ist nach *1 Minute* im Eimer?