

Wie fit bist du?

Kreuze an, welche Übung du vollständig absolviert hast:

- Faustball
- Puzzle
- Balance
- Ball in der Luft
- Bodenturnen
- Bauchmuskeln

Herzlichen Glückwunsch!

Du hast ____ Übungen erfolgreich absolviert.



gratulieren Dir zu
Deinem Erfolg!

weitere Informationen zum vollständigen Test
erhältet Ihr unter: www.badische-turnerjugend.de

Laufkarte von

Auf geht's!

Schauen wir mal, ob du so
fit wie

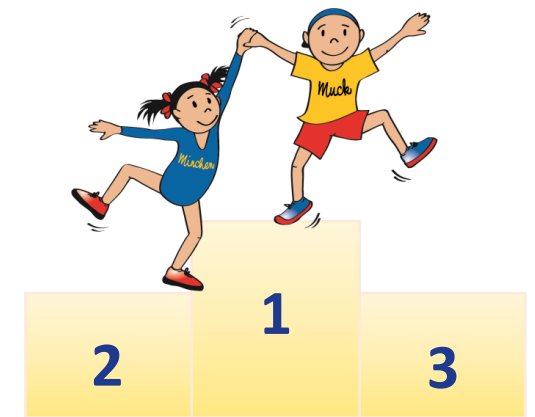
MUCK & MINCHEN

bist!

Zeig was du kannst!

MUCK & MINCHEN

sind begeistert, dass du den Test machst!



Gerätturnen: Bodenturnen

Turne drei Elemente nachfolgender Auswahl

- Rolle rückwärts
- Kopfstand
- aus der Hockstellung in die Kerze
- ½ Drehung einbeinig
- Streck sprung mit Beinwechsel



Kraft: Bauchmuskeln

- Ball über den Kopf vom Boden aufnehmen, zum Kasten (Kiste/Stuhl) führen wieder zurück auf den Boden legen
- Anzahl der Wiederholung = Lebensalter

Turnspiele: Faustball

- Ball auf der Stelle mit der Faust auf den Boden prellen
- pro Lebensalter = 1x prellen



Gymnastik/Tanz : Balance

- Balance im einbeinigen Ballenstand (Zehenspitze) halten
- pro Lebensalter = 1sec halten



Koordination: Ball in der Luft

- Ball mit beiden Händen in die Luft werfen
 - während der Ball in der Luft ist, wird in die Hände geklatscht
- pro Lebensalter = 1x werfen

Denksport: Puzzle

- 30-teiliges Puzzle in vier Minuten richtig zusammensetzen

