

Wanderstütz

Material: Stuhl ohne Armlehnen

Das Kind geht in Liegestützposition, wobei die Füße auf dem Stuhl liegen (siehe Bild 1). Nun läuft das Kind mit den Händen eine 180°-Drehung von der einen Stuhlseite zur anderen und wieder zurück. (siehe Bild 2)

Gezählt wird, wie viele halbe Drehungen (180°) das Kind in einer bestimmten Zeit schafft.

F- + E-Jugend (Jahrgang 2014+2013+2012) **40 Sekunden**

D- + C-Jugend (Jahrgang 2011+2010+2009+2008) **60 Sekunden**

Bild 1



Bild 2



Springen

Material: 1 Paar Socken

Das Kind nimmt in jede Hand einen Socken (siehe Bild 1). Nun springt das Kind, als hätte es ein Seil in der Hand.

Gezählt wird, wie oft das Kind es schafft in einer bestimmten Zeit zu springen.

F- + E-Jugend (Jahrgang 2014+2013+2012) **30 Sekunden mit geschlossenen Füßen**

D- + C-Jugend (Jahrgang 2011+2010+2009+2008) **30 Sekunden auf einem Bein (wechseln nicht erlaubt)**

Bild 1



Hampelmänner

Material: -

Das Kind macht Hampelmänner (siehe Bild 1 + Bild 2 + Bild 3).

Gezählt wird, wie viele Hampelmänner das Kind in einer bestimmten Zeit schafft. Über den Kopf werden die Hände zusammengeklatscht.

F- + E-Jugend (Jahrgang 2014+2013+2012) **1 Minute**

D- + C-Jugend (Jahrgang 2011+2010+2009+2008) **2 Minuten**

Bild 1



Bild 2



Bild 3



Sit-Ups

Material: eine weitere Person

Das Kind macht Sit-Ups (siehe Bild 1), wobei die Füße von einer anderen Person festgehalten werden.

Sit-Up wird von ganz unten bis ganz oben ausgeführt.

Gezählt wird, wie viele Sit-Ups das Kind in einer bestimmten Zeit schafft.

F- + E-Jugend (Jahrgang 2014+2013+2012) **40 Sekunden**

D- + C-Jugend (Jahrgang 2011+2010+2009+2008) **60 Sekunden**

Bild 1



Wäscheklammern

Material: eine weitere Person, 20 Wäscheklammern, 1 Wäschekorb, 1 Handtuch ca. 50x100cm, Gewicht (schweres Buch, Stuhl, etc.)

Man stellt den Wäschekorb hin und macht eine Markierung (zb. mit einem Besenstiel) in einem bestimmten Abstand (siehe Bild 1). **WICHTIG:** Es darf KEINE Wand hinter dem Wäschekorb sein! Das Kind und eine weitere Person stellen sich hinter die Markierung. Das Handtuch wird nun der kurzen Seite an einer Ecke von einer weiteren Person gehalten und auf der anderen Seite mit einem Gewicht beschwert. (Wer eine weitere Person im Haushalt hat, darf diese gerne für die zweite Ecke einspannen) (siehe Bild 2). Jetzt wird immer eine Wäscheklammer auf das Handtuch gelegt und mit Schwung (durch spannen des Handtuches) in den Wäschekorb geschleudert (siehe Bild 3), solange bis die 20 Wäscheklammern weg sind.

Gezählt wird, wie viele Wäscheklammern von den 20 Versuchen nachher im Wäschekorb liegen.

F- + E-Jugend (Jahrgang 2014+2013+2012) 1 Meter Abstand

D- + C-Jugend (Jahrgang 2011+2010+2009+2008) 2 Meter Abstand

Bild 1



Bild 2

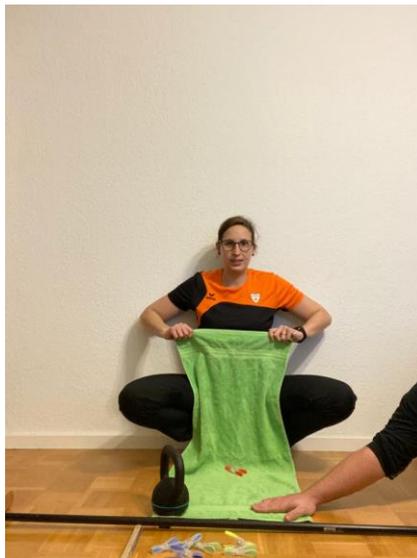
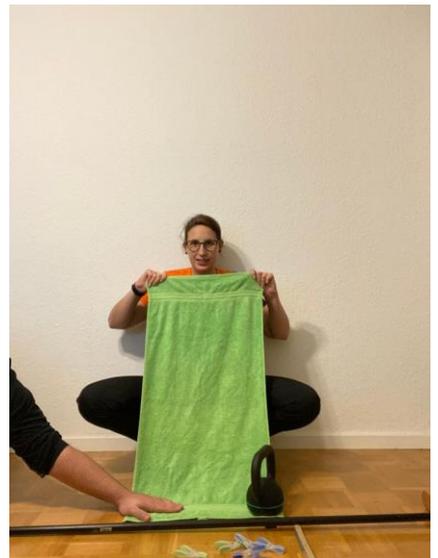


Bild 3



Balance

Material: ein Kissen

Das Kind legt sich das Kissen auf den Kopf. Das Kissen darf mit den Händen nicht festgehalten werden. (Siehe Bild 1). Jetzt setzt sich das Kind auf den Po (siehe Bild 2), streckt dann die Beine nach vorne aus (siehe Bild 3). Danach steht das Kind wieder auf.

Gezählt wird, wie oft das Kind es in einer Minute schafft ohne das Kissen zu verlieren sich hinzusetzen und wieder aufzustehen.

F- + E-Jugend (Jahrgang 2014+2013+2012) **1 Minute aufstehen mit Hände erlaubt**

D- + C-Jugend (Jahrgang 2011+2010+2009+2008) **1 Minute aufstehen mit Hände NICHT erlaubt**

Bild 1



Bild 2



Bild 3

