

# Turnverband Niederrhein e.V.

Verband für Spitzen-, Breiten-, Gesundheits- und Freizeitsport im Rheinischen Turnerbund

Oberhausen, März 2025  
R.-Nr. 1425

Liebe Übungsleiter,  
wie bereits angekündigt, findet in diesem Jahr die erste BO-Teams statt.

## Bewegungssolympiade Teams

Wie bei unserer herkömmlichen BO stehen wieder einige Disziplinen zur Auswahl. Das Neue dabei ist, dass die Kinder jetzt immer zu zweit an den Start gehen. Die Teams sollten im gleichen Jahrgang sein (Mädchen-Mädchen oder Junge-Junge) Das Team kann sich eigene Namen ausdenken wie z.B. „Turnbankrocker“ oder „Dream-Team“. Jedes Team bekommt 2 Urkunden und 2 Medaillen / Pokale (für jedes Kind eine). Natürlich gibt es wie sonst auch Differenzierungen zwischen den Jahrgängen.

### Die BO-Teams findet am 20.09.2025 in Rheinberg statt.

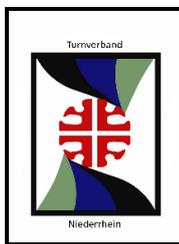
Nachfolgend die Disziplinvorschläge, die anhand eurer Erfahrung weiterentwickelt und angeglichen werden können. Bitte probiert die Disziplinen in euren Gruppen aus, notiert euch die durchschnittlichen Werte und bringt sie zum Vortreffen mit. So können wir mit eurer Hilfe die besten Disziplinen auswählen und eine gerechte Bewertung entwickeln.

Das Vortreffen wird am 18.05.2025 um 11 Uhr in der Turnhalle Amplonius Gymnasium, Dr. Aloys-Wittrup-Str. 18 in 47495 Rheinberg stattfinden. Erst dann erfolgt die endgültige Ausschreibung.

Für Fragen im Vorfeld stehe ich, Jo. Volkmann (Jugendvorsitzende TVRN), euch gerne unter 02843/9070955 oder unter [jvolkmann@t-online.de](mailto:jvolkmann@t-online.de) zur Verfügung.

Wir hoffen auf rege Teilnahme und, dass euch die Idee der BO-Teams gut gefällt.

Viele Grüße  
Euer TVRN Team



# Turnverband Niederrhein e.V.

Verband für Spitzen-, Breiten-, Gesundheits- und Freizeitsport im Rheinischen Turnerbund

## Disziplinvorschläge

### Parcours Zweibein

Die Teilnehmer eines Teams werden mit den Beinen (Knöchelhöhe) und den Händen (am Handgelenk) mit einem Seil so aneinandergebunden, dass sie nebeneinanderstehen.

Stehend an einer Startlinie durchläuft das Team einen Parcours von 10 Metern, u.a. über einen 4-teiligen Kasten, durch einen Tunnel, seitlich über eine Bank gehen, etc.

Die Zeit wird gestoppt, sobald das Team die Ziellinie komplett überschritten hat.

### Ball hoch – runter

Das Team steht hintereinander an einer Startlinie. Auf einer Länge von 10 m sind in 50 cm Abständen Linien markiert. Das erste Kind steht mit einem Gymnastikball in der Hand an der Startlinie, dann stellt sich das zweite Kind vor das andere Kind. Es erfolgt die Ballübergabe, im Wechsel "über dem Kopf und durch die Beine". Danach stellt sich das hintere Kind vor das andere Kind, um den Ball wieder anzunehmen.

Die Zeit wird gestoppt, sobald das Team die Ziellinie komplett überschritten hat.

### Schubkarrenrennen

Das Team steht vor einer Startlinie. Ein Kind begibt sich in die Liegestützposition. Das andere Kind greift an die Fußknöchel des Teampartners und hebt die Beine an, sodass das erste Kind auf den Händen steht. Auch hier durchlaufen sie eine Strecke von 5 m. An der Ziellinie wechseln die Partner ihre Position und durchlaufen die Strecke erneut.

Wie viele Strecken schafft das Team in 60 Sek.?

### Blinde Kuh

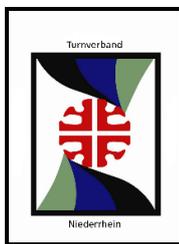
Ein Kind bekommt die Augen verbunden, sodass es nichts sieht. In einem Bereich liegen mehrere Hula-Hoop-Reifen willkürlich auf dem Boden. Am Startpunkt stehend muss das zweite Kind das blinde Kind so dirigieren (verbal), dass es in die Reifen geht. Ab geht's zum nächsten Reifen. Auch Kästen werden als Hindernisse aufgestellt.

Wie viele Hula-Hoop-Reifen erreicht das blinde Kind durch Zurufen des anderen Kindes?

### Handstand Wechsel dich

Beide Kinder stehen vor einer Wand. Vor ihnen ist nach der Startlinie alle 50 cm, parallel zur Wand, eine Markierung am Boden angebracht. Das erste Kind beginnt und macht vor der ersten Markierung einen Handstand an die Wand (es klettert mit den Beinen die Wand hoch, sodass es auf den Händen steht). Das zweite Kind krabbelt unter dem Handstand her und macht vor der zweiten Markierung einen Handstand. Dann löst das erste Kind den Handstand und krabbelt unter dem Handstand des zweiten Kindes durch und stellt sich vor der nächsten Markierung auf usw.

Wie lange brauchen beide Kinder um eine Strecke von 5 m (10 Markierungen) zu durchlaufen.



# Turnverband Niederrhein e.V.

Verband für Spitzen-, Breiten-, Gesundheits- und Freizeitsport im Rheinischen Turnerbund

## Teamwork

In einer Entfernung von 3 m stehen sich zwei Würfelkästen gegenüber. Jedes Kind stellt sich direkt neben jeden Kasten. In dem einen Würfelkasten sind verschiedene Arten von Bällen platziert. Nun nimmt das Kind, an dem mit Bällen gefüllten Kasten, jeweils einen Ball heraus und wirft es dem anderen Kind zu. Dieser muss, ohne einen Schritt zu machen, gefangen und in den leeren Kasten gelegt werden. Jeder Ball, der im Kasten liegt, zählt. Die Bälle haben je nach Größe verschiedene Wertigkeiten. Macht das fangende Kind einen Schritt, so zählt dieser Ball nicht.

## Synchrone Springen

Beide Kinder versuchen mit einem Seil „Seilchen“ zu springen. Ein Kind steht mit einem Seil, das lang genug ist, vor dem anderen. Jetzt müssen beide gleichzeitig springen während das eine Kind das Seil betätigt.

Wie viele Umdrehungen schaffen die Beiden?

## Aus der Puste suchen

Die Kinder stehen vor einer Startlinie, 10 m weiter ist ein Blatt Papier platziert (auf einem Kasten oder einer Bank). Auf diesem Papier müssen die Kinder in einer bestimmten Reihenfolge Buchstaben suchen. Das erste Kind läuft los und markiert den ersten Buchstaben. Es läuft zum Partner, klatscht ab, und dieser läuft los. Usw. Wenn der letzte Buchstabe gefunden wurde, läuft das Kind zur Startlinie zurück. Dort wird die Zeit gestoppt.

Wie lange brauchen die Kinder, um die gewünschte Buchstabenreihenfolge zu markieren?

## Step by Step

Beide Kinder stehen an einer Startlinie. Bewaffnet mit drei Teppichfliesen (30 cm x 30 cm) müssen beide durch das Ablegen und darüber laufen eine Strecke von 10 m überqueren.

Der Kontakt außerhalb der Teppichfliesen ist verboten und führt zu einem Neustart.

Die Zeit wird gestoppt, sobald beide Kinder und alle Teppichfliesen die Ziellinie überquert haben.

## Ballon - Fall nicht!

Beide Kinder stehen sich gegenüber und haben einen Ballon zwischen sich eingeklemmt.

Die Hände befinden sich am Rücken. Nun durchquert das Paar einen Parcours von 10 m.

Sie laufen gemeinsam über eine Langbank, klettern über einen 3-tlg. Kasten und über eine Weichbodenmatte. Der Ballon darf nicht den Boden berühren und/ oder mit den Händen festgehalten werden. Falls doch fängt das Team wieder von vorne an.

Gestoppt wird die Zeit nach Beendigung des Parcours.