



## Wettkampfprogramm

Dieser Wettkampf wird als Einzelmeisterschaft durchgeführt. Die Auswertung erfolgt getrennt nach Mädchen und Jungen nach der folgenden Alterseinteilung.

Bei zu geringer Teilnehmerzahl innerhalb einer Jahrgangsstufe wird eine Zusammenlegung vorgenommen.

- 1.1.a F - Jugend Jahrgang 2013 ( 6 Jahre)
- 1.1.b F - Jugend Jahrgang 2012 ( 7 Jahre)
- 1.2.a E - Jugend Jahrgang 2011 ( 8 Jahre)
- 1.2.b E - Jugend Jahrgang 2010 ( 9 Jahre)
- 1.3.a D - Jugend Jahrgang 2009 ( 10 Jahre)
- 1.3.b D - Jugend Jahrgang 2008 ( 11 Jahre)
- 1.4. C - Jugend Jahrgang 2007 ( 12 Jahre)
- 1.5. B - Jugend Jahrgang 2006 ( 13 Jahre)
- 1.6. A - Jugend Jahrgang 2005 ( 14 Jahre)

Von den sechs vorgegebenen Übungen aus den Bereichen *Leichtathletik, Turnen und Spiel* werden **alle Übungen** aus **jedem Bereich** durchgeführt.

Die Überraschungsdisziplin ist eine Pflichtübung, die auch ohne vorheriges Training leicht zu bewältigen ist.

**Auszeichnung:** Alle Teilnehmer erhalten eine Urkunde. Die drei Erstplatzierten einer Jahrgangsklasse erhalten eine Medaille.

**Bemerkung:** **Der Hallenboden darf nur mit Hallenschuhen betreten werden!**

**Wichtig:** **Es werden Fotos an diesem Tag in der Halle gemacht, die anschließend auf der Webseite des TVRN oder auf Vereinswebseiten erscheinen können.**  
**Mit der Meldung erklären sich alle Vereine damit einverstanden.**

Mit freundlichen Grüßen  
Andreas Langer  
VTJ-Vorsitzender

F.d.R.  
Dieter Börgers  
stellv. Vorsitzender Verwaltung

# Disziplinen Bewegungsolympiade 2019 in Dinslaken

## 1. X-Bein-Lauf

Die Kinder stehen an einer Startlinie mit einem Softball zwischen den Knien. Vor ihnen liegen 10 Reifen, die sie so schnell wie möglich durchspringen müssen. Am Ende angekommen, verlassen sie den letzten Reifen, drehen um und springen zurück. Am Start wieder angekommen, springen sie aus dem Reifen heraus, drehen um und durchspringen die Reifen erneut. Usw.

Fällt der Ball herunter, wird dieser von einem Helfer wieder zwischen den Knien des Kindes platziert und es kann weiter springen.

Gezählt werden alle durchsprungenen Reifen in 30 Sek.

Differenzierung: keine Differenzierung

**Wertung: Anzahl der durchsprungenen Reifen x 10 Punkte**

## 2. Rundlauf mal anders

Die Füße der Kinder stehen in einem Hula-Hopp Reifen oder auf einem Würfelkasten. Sie laufen in Liegestützposition mit den Händen auf dem Boden um den Reifen/Würfelkasten herum. Die Füße dürfen den Reifen/Würfelkasten nicht verlassen.

Gezählt wird jede ¼ Runde, die das Kind innerhalb von 30 Sek. schafft.

Differenzierung: Jahrgang 2013-2010 nehmen den Würfelkasten

Jahrgang 2009-2005 nehmen den Hula-Hopp Reifen

**Wertung: Anzahl der vollendeten Viertel x 60 Punkte**

## 3. Raupenlauf

Die Kinder befinden sich in Hockposition vor einer Startlinie. Beide Hände und beide Füße befinden sich jeweils auf einer umgedrehten Teppichfliese. Die vordere Fliese mit den Händen rutscht als erstes nach vorne, gefolgt von der Fliese mit den Füßen. So „durchrutschen“ sie eine Strecke von 5 Metern, um hinter einem Pylon zu wenden und die Strecke zurückzurutschen.

Die Hände/Füße dürfen die Teppichfliesen nicht verlassen.

Gezählt wird jeder zurückgelegte 0,50 m in 30 Sek.

Differenzierung: keine Differenzierung

**Wertung: Jeder Zurückgelegte 0,50 m x 25 Punkte**

## 4. Drehwurmwurf

Der Aufbau dieser Station besteht aus einer „Schiefen Ebene“ Höhe der eingehangenen Bänke ca. 1,30m (siehe Bild)

Die Kinder rollen baumstammartig in gestreckter Körperhaltung diese schiefe Ebene herunter, torkeln bis zur am Ende liegenden kleinen Matte und werfen dann direkt ein Sandsäckchen aus einer Haltung zwischen den Beinen nach hinten. Die Weite wird in 0,25 m Schritten ermittelt.

**Differenzierung:** keine Differenzierung

**Wertung: 200 Punkte (für einen erfolgreichen Abwurf) + Anzahl jede geworfene 0,25 m x 25 Punkte**



## 5. Drüber und Drunter

Die Kinder stehen an einer Startlinie. Vor ihnen ist ein Hindernisparcours mit sechs Hindernissen, bestehend jeweils aus zwei Lochkegel und einer Stange. Die Stangenhöhe ist so ausgerichtet, dass die Kinder im Wechsel mal drüber springen und mal drunter her krabbeln müssen. Für „Drüber“ ist eine Stange in 0,30 m Höhe und für „drunter“ in 0,40 m Höhe platziert. Nachdem es also im Wechsel mal drüber und drunter durchlaufen ist, wendet es am Ende und kehrt auf demselben Wege zurück. Jeder Aufbau (Zwei Lochkegel verbunden mit einer Stange) den es zurück legt innerhalb von 30 Sek. zählt. Fällt ein Aufbau zusammen oder um, gibt es jeweils 10 Punkte minus. Erlaubt sind Galoppsprünge oder ein Einfaches drüber gehen, verboten sind beidbeinige Absprünge!!!

**Differenzierung:** Jahrgang 2013-2010 Abstand zwischen den Aufbauten 1,00m  
Jahrgang 2009-2005 Abstand zwischen den Aufbauten 1,50m

**Wertung: Je überquerter Aufbau x 40 Punkte**  
**Je umgefallener Aufbau – 10 Punkte.**

## 6. Eiertanz

Die Kinder stehen an einer Startlinie. In ihren Händen halten sie einen Löffel, auf dem ein Tischtennisball oder einem Plastikei liegt. Nun müssen die Kinder einmal einen längst gestellten Kastendeckel, eine Weichbodenmatte und eine Langbank überqueren. Der Rückweg erfolgt über eine am Rande des Parcours aufgestellte Slalombahn, bestehend aus 7 Hütchen in einem Abstand von 1,00m. Fällt der Ball/das Ei runter, muss dieser sofort wieder aufgehoben werden und sie laufen weiter. Die Zeit wird gestoppt, wenn die Kinder die Startlinie wieder überqueren.

**Differenzierung:** Jahrgang 2013-2010 Löffel mit einem großen Ei  
Jahrgang 2009-2005 Löffel mit einem Tischtennisball

**Wertung: (100- erreichte Zeit in Sek) x5 Punkte**