

STB 
JUGEND




Kinderturnen 

Turni-Abzeichen



AOK Baden-Württemberg

Die 20 Stationen des Turni-Abzeichens

Flamingostand	Das aufmerksame Reh	Haken schlagen	Karottenwurf	Koordination
Gepardensprint	Kamelmarathon	Bärenstark	Elefantensitz	Kondition
Igelrolle	Affenschwung	Die balancierende Katze	Kängurusprung	Turnen
Indiaca	Faustball	Korbball	Völkerball	Turnspiele
Bärentanz	Gazellenlauf	Turnis Lieblingsübung	Springbock	Gymnastik und Tanz

Das aufmerksame Reh

Aufgabe

Dein Ziel ist es, einen Gegenstand/zwei Gegenstände zu fangen. Du stehst 4 große Schritte vom Werfer entfernt, mit dem Rücken zu ihm. Sofort nach dem Zuruf „Hepp“ des Werfers drehst du dich schnell um und fängst den Gegenstand/die Gegenstände. Du darfst entscheiden, ob du dir Bohnensäckchen, Tennisbälle oder Seile zuwerfen lässt.

Material




2 Holzstäbe (ca. 1m) mit Markierungen bei 10cm, 20cm und 40cm
Evtl. 1 kleiner Kasten

Koordination

Reaktion

Bei Altersstufe 10–13 Jahre wirft der Werfer die zwei Gegenstände mit ca. 1sec Abstand

Schaffst du es auch, wenn du vor dem „Hepp“ des Werfers deine Augen geschlossen hast?

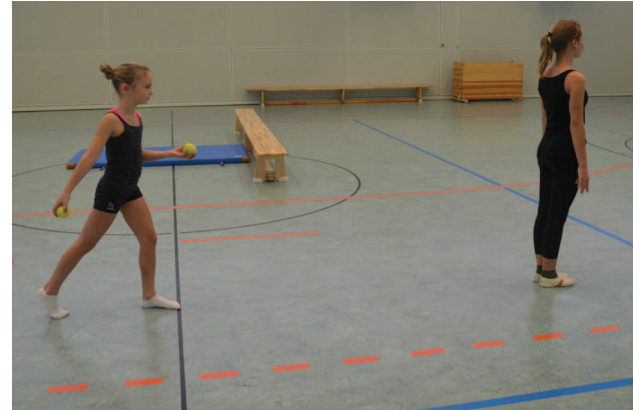
				
6–7 Jahre	Fange nach „Hepp“ den Ball mit beiden Händen	4x	6x	10x
8–9 Jahre	Fange nach „Hepp“ den Ball 5x mit links und 5x mit rechts	4x	6x	10x
10–11 Jahre	Fange 2 Gegenstände hintereinander: Pro Hand genau 1 Gegenstand	4x	6x	10x
12–13 Jahre	Fange 2 Gegenstände hintereinander: „Links“= linke Hand zuerst, „Rechts“= rechte Hand zuerst	4x	6x	10x

6 – 9 Jahre



Ausgangsposition und „Hepp“

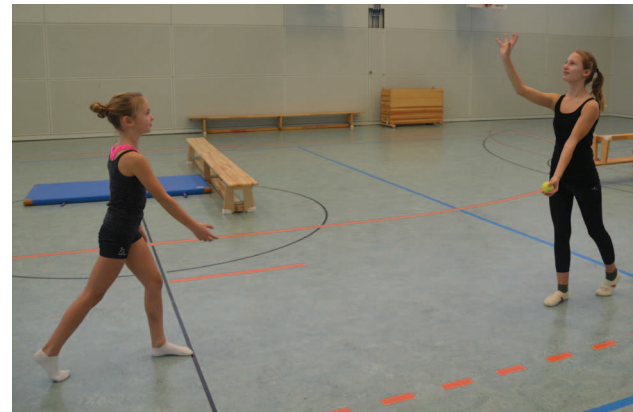
12 – 13 Jahre



Ausgangsposition und „Links“



Umdrehen und fangen



Umdrehen und mit links fangen

Kamelmarathon

Aufgabe

Laufe 6 Minuten um das Volleyballfeld und hole dir nach jeder vollen Runde eine Klammer ab. Wenn die Zeit rum ist, werden deine Klammern gezählt.

Material

Volleyballfeld-Markierungen (bzw. 18x9m Feld)

5 Hütchen

1 Stoppuhr

Ca. 100 Wäscheklammern in Behälter




1 kleines Kästchen (um Behälter daraufzustellen)

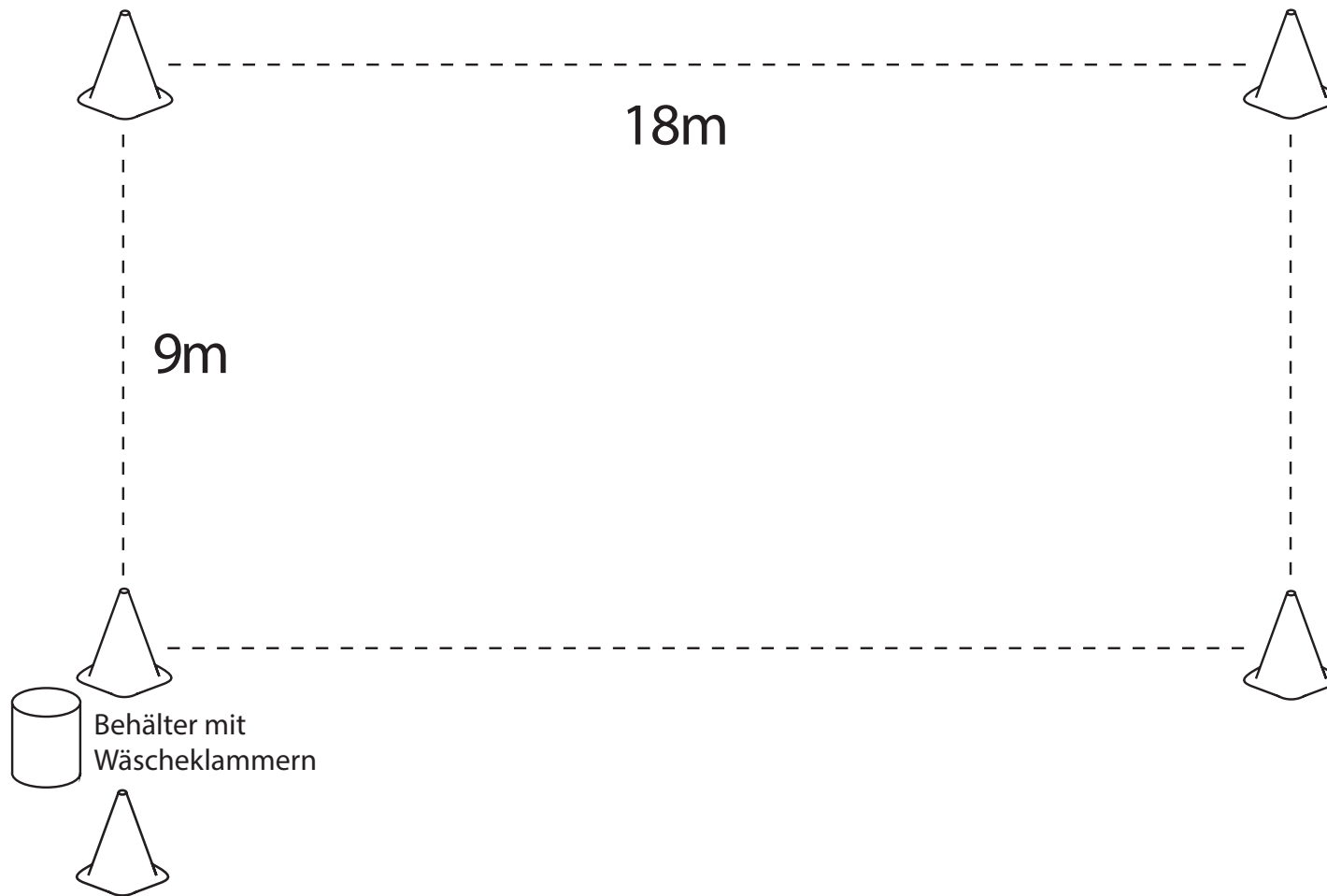
Kondition

Ausdauer

Wenn ein Übungsleiter die erste Runde mitläuft und nicht überholt werden darf verhindert man, dass die Kinder zu schnell anfangen und ihre Kondition falsch einteilen.

Schaffst du es auch ohne Pause durch zu rennen?

6-7 Jahre	Laufe 6 Minuten um das Volleyballfeld und hole dir nach jeder vollen Runde eine Klammer ab.	 mindestens 14 Klammern	 mindestens 15 Klammern	 mindestens 16 Klammern
8-9 Jahre	Laufe 6 Minuten um das Volleyballfeld und hole dir nach jeder vollen Runde eine Klammer ab.	mindestens 15 Klammern	mindestens 17 Klammern	mindestens 18 Klammern
10-11 Jahre	Laufe 6 Minuten um das Volleyballfeld und hole dir nach jeder vollen Runde eine Klammer ab.	mindestens 17 Klammern	mindestens 18 Klammern	mindestens 19 Klammern
12-13 Jahre	Laufe 6 Minuten um das Volleyballfeld und hole dir nach jeder vollen Runde eine Klammer ab.	mindestens 18 Klammern	mindestens 20 Klammern	mindestens 21 Klammern



Affenschwung

Aufgabe

Schwinge an den Ringen/an dem Tau wie ein Affe von einer Seite zur anderen. Wiederhole die Übung so oft du kannst.

Material



Ringanlage oder Taue, 2 Langbänke, kleine blaue Matten zur Absicherung der Ringanlage, 2 Softbälle/ Bohnensäckchen/Schwämme

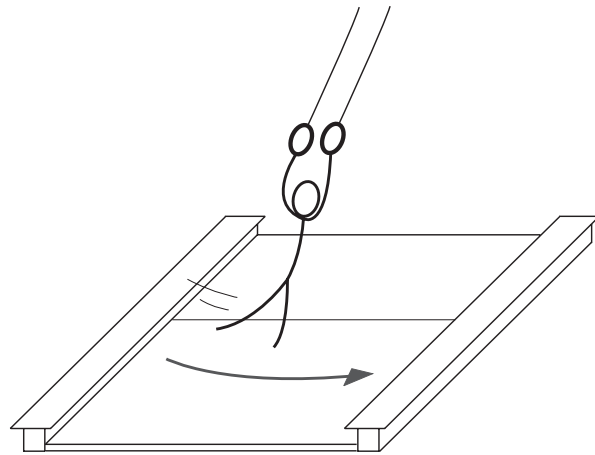
Turnen

Schwungbewegung

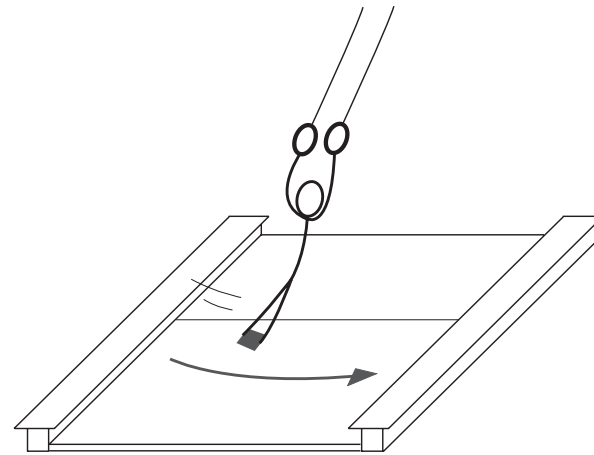
Statt dem Schwamm kann auch ein Säckchen oder Softball genommen werden. Der Abstand der Bänke muss der Größe entsprechend gewählt werden.

Schaffst du es auch mit angehockten Beinen?

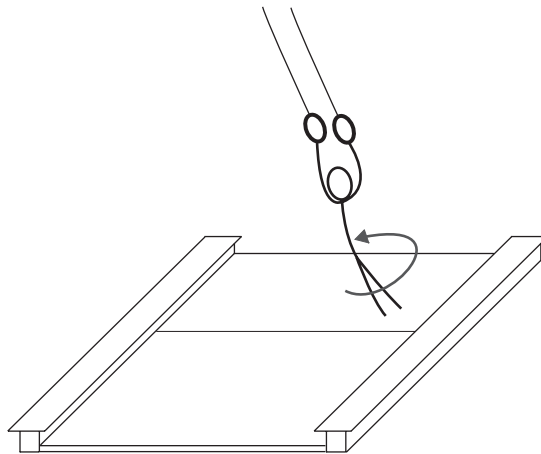
				
6-7 Jahre	Schwinge von der einen Bank zur anderen und halte dort an.	1x	2x	4x
8-9 Jahre	Schwinge mit einem Schwamm zwischen den Beinen von der einen Bank zur anderen und halte dort an.	1x	2x	4x
10-11 Jahre	Schwinge von der einen Bank hinüber, drehe dich in der Luft und schwinge zu der Bank zurück.	1x	2x	4x
12-13 Jahre	Schwinge mit einem Schwamm zwischen den Beinen von der einen Bank hinüber, drehe dich in der Luft und schwinge zu der Bank zurück.	1x	2x	4x



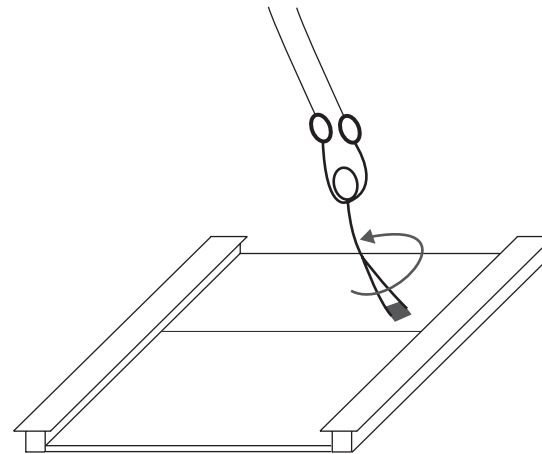
6-7 Jahre



8-9 Jahre



10-11 Jahre



12-13 Jahre