

## Beweg Dich - Challenge für zu Hause – Stufe 1

**Name:** \_\_\_\_\_

**Liebe TurnerInnen!** Untenstehend findet ihr 10 Turnaufgaben, die ihr zu Hause üben könnt. Wenn ihr eine der Aufgaben schon gut könnt, zeigt ihr die Übung einem oder mehreren „Kampfrichtern“ aus eurer Familie vor. Diese bestätigen mit ihrer Unterschrift, dass ihr die Aufgabe erfolgreich absolviert habt. So kommt ihr nicht ganz aus der Übung, bis wir endlich wieder gemeinsam turnen dürfen. All jene, die uns ihre erledigte Liste innerhalb der nächsten 2 Wochen schicken ([jugendwart@tv-liesing.at](mailto:jugendwart@tv-liesing.at)), bekommen, wenn wir uns das nächste Mal sehen eine kleine „Belohnung“ von uns. 😊 Ihr könnt uns gerne auch Fotos oder Videos mitschicken, wenn ihr das möchtet. Das muss aber nicht sein.

Wir wünschen euch viel Spaß bei den Aufgaben und wir hoffen, ihr habt dadurch ein bisschen Abwechslung zu Hause im „Lockdown“.

### 1. Aufwärmen

Wichtig ist immer das **Aufwärmen** zu Beginn 😊

Mache dazu 10 Hampelmänner, 10 Frosch- oder Hasenhüpfer und laufe 30 Sekunden als Tier auf 4 Füßen durch die Wohnung/Garten. (Vergiss nicht die Geräusche des Tieres zu imitieren!) Dein Kampfrichter stoppt die Zeit!

Erledigt am:

Unterschrift Kampfrichter:

### 2. Ziel schießen

Verteile Zeitungspapier am Boden, sodass ein Paar Socken darauf landen kann. Nun stell dich etwas weiter weg und versuch ein Paar Socken auf jedes Ziel zu werfen. Die Socken müssen am Papier liegen bleiben und dürfen nicht hinunterrutschen.

Übe das Zielwerfen so lange, bis du 6 von 10 Versuche schaffst.

Erledigt am:

Unterschrift Kampfrichter:

### 3. Bewegungslieder

Such dir eines der 4 Bewegungslieder aus und tanz es mit. Wer ganz fleißig ist, kann auch gerne bei allen Liedern mittanzen. Wenn du willst, kannst du auch ein Foto davon machen & mitschicken.

Der Körperteil Blues: <https://www.youtube.com/watch?v=iXFAunwnlxE>

Das Flummlied: <https://www.youtube.com/watch?v=pKf2A4E8mZA>

Liki & die Tonies: [https://www.youtube.com/watch?v=QcZV\\_cBIDc4&t=32s](https://www.youtube.com/watch?v=QcZV_cBIDc4&t=32s)

Du schaffst das: <https://www.youtube.com/watch?v=kUu63OHHqJY>

Erledigt am:

Unterschrift Kampfrichter:

### 4. Rolle vorwärts

Übe die **Rolle vorwärts** und versuche ohne Hände aufzustehen! Bedenke auch, dass die Knie immer geschlossen sein sollten. Wenn du soweit bist, zeig deinem Kampfrichter 3 Rollen vorwärts vor – so schön wie möglich. 😊

Solltest du noch Hilfe beim Erlernen der Rolle vorwärts benötigen, so findest du eine Anleitung unter: <https://www.tv-liesing.at/files/tvliesing/Rolle%20vorw%C3%A4rts.pdf>

Erledigt am:

Unterschrift Kampfrichter:

### 5. Rad / Hockwende

Suche dir eine gerade Linie in deiner Wohnung oder im Garten. Ihr könnt die Linie auch mit einem Klebeband, das sich wieder leicht vom Boden ablösen lässt, aufkleben (jemand aus deiner Familie hilft dir bestimmt dabei. 😊) Übe nun mit dieser Linie eine Hockwende bzw. ein Rad. Als Hilfestellung kannst du gerne unsere Anleitung verwenden.

[Turnen für Zuhause - Mit wenigen Schritten zum Rad - YouTube](#)

Zeige deinem Kampfrichter mind. 4 Hockwenden mit geschlossenen Beinen über die Linie oder 3 Räder.

Erledigt am:

Unterschrift Kampfrichter:

## 6. Balancieren

Nimm dir ein Seil oder eine paar Handtücher zur Hand. Lege diese möglichst dünn eingerollt auf den Boden und versuche darauf zu balancieren, ohne dabei hinunterzusteigen. Am besten streckst du deine Hände wie bei einem Flugzeug zur Seite, so kannst du das Gleichgewicht besser halten.

Schaffst du es, ohne den Boden zu berühren?

Spezialaufgabe: Alles was vorwärts gut klappt, kann man auch rückwärts probieren. 😊

Erledigt am:

Unterschrift Kampfrichter:

## 7. Werfen / Fangen

Für die nächste Aufgabe benötigst du einen Ball oder etwas Ähnliches, mit dem du das Werfen und Fangen üben kannst. (Diese Übung ist eher etwas für den Garten oder Park, damit in der Wohnung nichts kaputt geht. 😊)

Wirf den Ball leicht nach oben und versuch diesen wieder zu fangen. Am Anfang solltest du den Ball nur leicht in die Höhe werfen, damit du ihn auch sicher wieder fängst. Wenn dieser Schritt schon gut funktioniert, kannst du den Ball immer höher werfen, aber vergiss nicht, dass du diesen auch wieder fangen musst. (Je höher du wirfst, desto schwieriger wird das Fangen.)

Versuche den Ball 10 Mal zu werfen und wieder zu fangen.

Spezialaufgabe: Den Ball muss man nicht immer mit beiden Händen fangen und werfen, probiere es auch einhändig.







Erledigt am:

Unterschrift Kampfrichter:

## 8. Kraftübungen

Auch Kraft braucht man beim Turnen. Darum darf eine **Kraftübung** im Turnprogramm nicht fehlen. Dafür benötigst du lediglich einen Würfel. Würfel nun und schaue, welche Augenzahl auf der Oberseite zu sehen ist. Nun absolvierst du die Übung, die bei der passenden Augenzahl steht. Wiederhole diesen Vorgang mind. 10 Mal. (Wenn du die Übungen nicht

allein machen möchtest, frag einfach deine Eltern oder Geschwister, ob sie mitmachen möchten).

|   |   |
|---|---|
|    | Leg dich mit dem Bauch auf den Boden und steh so schnell wie möglich wieder auf. Wiederhole die Übung 10 Mal. |
|    | 10 Hampelmänner   |
|    | 10 Frosch- / Hasenhüpfer durch die Wohnung / das Haus / den Garten / ...                                      |
|    | 10 Hock- / Strecksprünge (mach dich ganz klein und spring anschließend in die Höhe)                           |
|   | Legt dir ein eingerolltes Handtuch auf den Boden und turne 10 Hockwenden darüber.                             |
|  | Glück gehabt! Du darfst ohne Übung erneut würfeln.  |

Erledigt am:

Unterschrift Kampfrichter:

## 9. Zeichnen / Entspannung

**Als kleine Erholung zwischendurch, kannst du hier ein Bild von dir beim Turnen zeichnen. Entweder bei deiner Lieblingsübung oder auf deinem Lieblingsgerät oder was dir sonst so einfällt:** (Solltest du hier zu wenig Platz haben, nimm dir einfach ein extra Blatt Papier)

## 10. Neue Übung

Wenn du nun alle 9 Aufgaben zuvor erledigt hast, bist du schon ein richtiger Turnprofi. Für die letzte Aufgabe darfst du kreativ sein! Überlege dir eine **Turnübung, die es noch gar nicht gibt** (bzw. die du noch nicht kennst). Das kann zum Beispiel ein spezieller Sprung sein, oder eine Variante der Standwaage, oder eine spezielle Rolle, oder was dir sonst so einfällt. Gib dieser Turnübung dann einen Namen. Hier würde ich mich besonders über ein Foto/Video der neu erfundenen Turnübung freuen. Wenn du das nicht möchtest, dann erkläre kurz schriftlich, wie die Turnübung funktioniert.

Name der Übung:

Erklärung:

Erledigt am:

Unterschrift Kampfrichter: