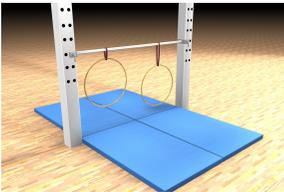
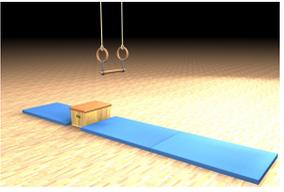
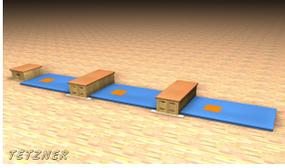
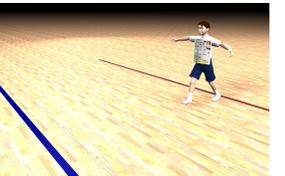
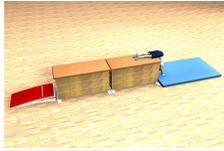
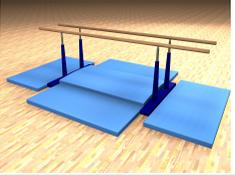
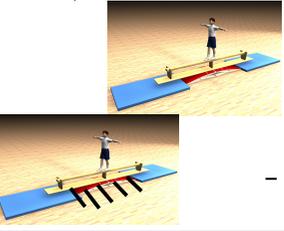
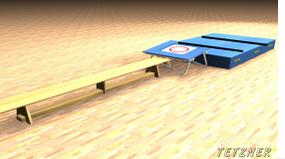
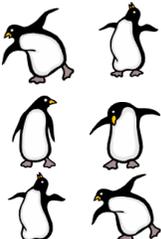
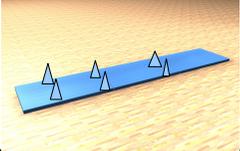
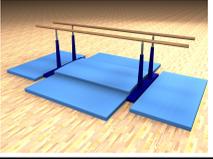
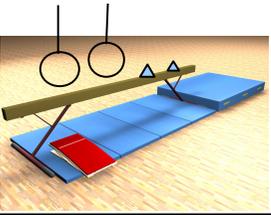


Der Pinguin - Cup

|  | Rollen | Stützen / Hängen | Balance | Springen | Zu Besuch bei den Pinguinen | Wahrnehmen und Koordinieren |
|---|--|--|---|--|--|---|
| <p>je 2 PUNKTE</p>  | <p>Allez - Hopp</p> <p>Das Kind turnt eine Rolle vorwärts durch den hängenden Gymnastikreifen</p>  | <p>Trapezschwingen</p> <p>Das Kind stützt vom Würfelkasten aus, auf das Trapez und schwingt 4mal hin und her, dann steigt es wieder auf dem Würfelkasten ab.</p>  | <p>Becherstelzenlauf</p> <p>Das Kind absolviert auf den Becherstelzen eine Strecke von 12m ohne herunter zu Fallen.</p>  | <p>Zielspringen</p> <p>Das Kind springt auf den Würfelkasten in einer Stützhocke und springt auf eine Teppichfliese und das 3x insgesamt.</p>  | <p>Pinguine gehen auf Schwimmkurs</p> <p>Das Kind liegt auf dem Rollbrett und absolviert einen Parcours mit Schwimmflossen.</p>  | <p>Zeitungsblatt</p> <p>Das Kind startet mit einem Zeitungsblatt vor dem Bauch und lässt es während dessen los (Markierungslinie 1), bis zur Ziellinie (Markierungslinie 2).</p>  |
| <p>je 4 PUNKTE</p>  | <p>Spiegelrolle</p> <p>Das Kind turnt einen Hocksprung mit Absprung vom Sprungbrett auf den Kasten (höhe 60 cm) hinauf, legt sich auf den Bauch, setzt die Hände auf die Matte und turnt eine Rolle runter. In den Spiegel guckend.</p>  | <p>Mal abgehangen!</p> <p>Das Kind hängt im „Schweinbammel“ am Stufenbarren und muss 10 kleine Materialien durch Rumpfbeugen „Sit-ups“ in einen hängenden Beutel / Eimer über ihm hinein legen.</p>  | <p>Wackel- Wippen</p> <p>Das Kind balanciert erst über die Bankwippe (auf Sprungbrettern) und anschließend gleich über die Wackelbank (auf Stäben).</p>  | <p>Trampolin – Zonensprung</p> <p>Das Kind läuft an, springt vom Mini-Tramp ab und versucht in eine der markierten Zonen zu springen.</p>  | <p>Pinguin – Eierlauf</p> <p>Das Kind läuft mit einem Ei (kleinen Ballon oder Ball (o.a.)) zwischen den Beinen Bis zur Ziellinie ohne das Ei zu verlieren.</p>  | <p>Pinguin - Memorie</p> <p>Das Kind muss in 1 Minute so viele Pinguin – Paare wie möglich finden / aufdecken.</p>  |
| <p>je 6 PUNKTE</p>  | <p>Hindernisrollen</p> <p>Das Kind turnt eine Sprungrolle vorwärts über 1 Hindernis. Insgesamt turnt das Kind 3 Sprungrollen über 3 Hindernisse.</p>  | <p>Materialtransport</p> <p>Das Kind stützt auf den Barrenholmen von einer Seite zur anderen rüber; dabei sucht es sich aus einem Würfelkasten / Korb 3 verschiedene Materialien aus, die es dann nacheinander zwischen den Füßen / Beinen auf die andere Seite transportiert..</p>  | <p>Balkengeschick</p> <p>Das Kind balanciert auf dem Balken über und durch Hindernisse. (Balkenhöhe 80 cm)</p>  | <p>Zeitseilspringen</p> <p>Das Kind versucht in 1min. 40 Seilsprünge zu schaffen.</p>  | <p>Pinguin Fütterung</p> <p>Das Kind steht ca. 3m von einem Pinguinaufsteller entfernt und versucht den Pinguin durch 5 Zielwürfe zu Füttern.</p>  | <p>Kreislauf des Lebens</p> <p>Das Kind muss in 30sek. den Lebenskreislauf der Pinguine sortieren und richtig hinlegen.</p>  |

Bewertung

Insgesamt wird in 3 Altersstufen unterschieden, in denen jeweils eine bestimmte Gesamtpunktzahl erreicht werden muss; dabei orientieren sich die Anforderungen in jeder Wertungsstufe am altersgemäßen Entwicklungs- und Könnensstand des Kindes.

So ergeben sich für eine erfolgreiche Abnahme folgende Mindestpunktzahlen:

5 / 6 Jahre = 12 Punkte - Aufgabenbereiche 2 und 4 Punkte

7 / 8 Jahre = 24 Punkte - Aufgabenbereiche 2, 4 und 6 Punkte

9 / 10 Jahre = 36 Punkte - Aufgabenbereiche 4 und 6 Punkte

Um die Vielseitigkeit der Kinder zu fördern, soll bei der Abnahme aus den sechs der oben genannten Bereichen min. je eine Aufgabe pro Bereich erfüllt werden.

Von Maximal 10 Übungen, kommen die 7 besten in die Wertung!

Pinguin - Joker - Lauf

Hier kann man sich **Zusatzpunkte** erlaufen.

Für jede erlaufende Runde bekommt man 1 Punkt, maximal dürfen

4 Runden = 4 Punkte gelaufen werden.

