

Jugendriege Spass Kurztests

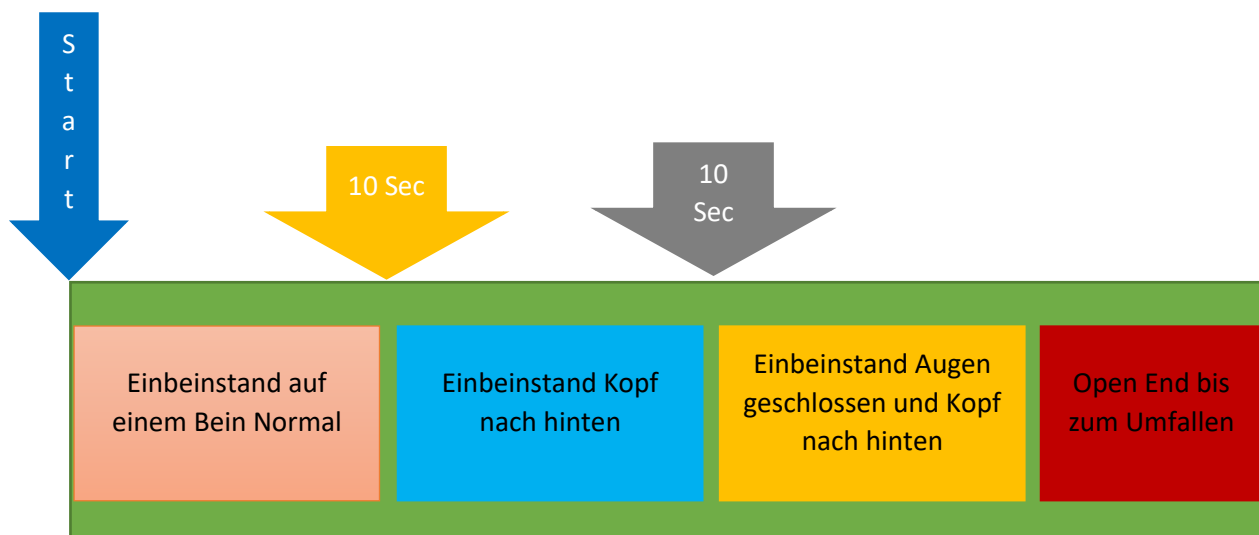
1. Einbeinstand

Der Jugendriegeler muss sicher eine Fläche von ca. einem Quadratmeter suchen und die Fläche z.B. mit einem Turnring oder Klebeband markieren. Danach muss sich der junge Turner einen Helfer suchen, der die Zeit stoppen kann.

Jetzt kann's auch schon losgehen mit der ersten Disziplin dem Einbeinstand.

Der Turner steht mit beiden Beinen in die Markierte Fläche. Sobald der Helfer die Zeit stoppt, muss der Turner das eine Bein in die Kniebeuge halten damit er nur noch auf einem Bein steht. Zusätzlich müssen die Arme hinter dem Rücken verschränkt werden. Dies geht 10 Sekunden so weiter. Nach den ersten 10 Sekunden muss der Kopf nach hinten geneigt werden. So geht es weitere 10 Sekunden weiter. Nach diesen weiteren 10 Sekunden muss der Jugeler auch noch die Augen schliessen. Danach gilt es so lange auf einem Bein durchzuhalten wie möglich ohne dass durch hüpfen oder ähnliches die Markierte Fläche verlassen wird.

Zeitliche Visualisierung



Rangliste

<10 Sekunden	Sehr schlecht das muss man noch üben!
10-20 Sekunden	Das ist ja mal ein Anfang aber üben lohnt sich
20-30 Sekunden	Schon fast ein Profi
30-40 Sekunden	Sehr gutes Gleichgewicht
40-50 Sekunden	Ein richtiges Talent
>50 Sekunden	Wo geht's da zur Weltmeisterschaft??

2. Seilspringen

Dafür brauchst du ein Seil und sonst fast nichts. Ausser für Jugeler die nicht zählen können, braucht es einen Helfer der die Schwünge zählen kann.

Ziel ist es bei dieser Aufgabe möglichst viele Schwünge zu machen ohne rauszufallen oder gar komplett umzufallen.

Die Schwünge müssen alle an einem Stück absolviert werden ohne Unterbruch! Die Könner unter euch dürfen selbstverständlich auch noch Tricks einbauen. Z.B. Rückwärts, Arme kreuzen oder zwei Seilschwünge mit einem Sprung und was ihr sonst noch so kennt. Das Tempo könnt ihr selbst bestimmen. Wenn ihr noch Beginner seid, ist ein langsames Tempo sicherlich besser. Bis auf die, welche vom Anfängerglück profitieren wollen.

Auch hier die nicht ganz ernst gemeinte Rangliste:

<2 Schwünge	Sehr schlecht da ist noch Nachholbedarf
2-10 Schwünge	Ist ja mal ein Anfang
10-20 Schwünge	Anfängerglück oder schon zwei drei Mal gemacht
20-30 Schwünge	Es kommt langsam gut
30-40 Schwünge	Hier ist ein kleiner Profi
40-60 Schwünge	Hier muss man sich überlegen ob eine Anmeldung zur Seilspring Champions league nötig ist
60-100 Sprünge	Ich weiss nicht mehr was ich sagen soll!!
>100 Sprünge	Ich glaub mir wird gleich schlecht!