



Turnjugend Frankfurt im Turngau Frankfurt am Main e. V.

# KiTu-Challenge zu Hause



Mache deine Kinderturn-Challenge zu Hause: Es gibt 6 verschiedene Disziplinen (Bewegungsbahnen, Bodenturnen, Rope Skipping, Minutenlauf, Standweitsprung, Inselhüpfen). Entscheide dich für mindestens 4 Disziplinen.

Gehe mit deinen Eltern oder großen Geschwistern deine Wunsch-Stationen durch, übe die Elemente und wenn du dich fit fühlst, mache die KiTu-Challenge mit ihnen zusammen. Fülle im Verlauf der Challenge den folgenden Laufzettel aus. Trage nach jeder Disziplin das Ergebnis auf dem Laufzettel ein.

Unter <https://turnjugend-frankfurt.de/kitu-challenge-zu-hause/> kannst du uns deine Bewertungen zusenden und das Inselhüpf-Foto hochladen.

Nachdem wir deine Bewertung bearbeitet haben, erhältst du eine Urkunde per E-Mail.

Viel Spaß beim Probieren, üben und mitmachen!

**Bewegungsbahnen:** Du brauchst einen langen Flur oder einfach dein Zimmer. Such dir 8 Elemente raus und mach sie von der einen Seite zur anderen Seite (die Strecke sollte so lang wie möglich sein!). Sobald es klappt, mache die Challenge!

|   |  |  |  |  |   |   |  |
|---|--|--|--|--|---|---|--|
| Auf einem Fuß hüpfen<br>1 Pkt. <input type="checkbox"/>           | Auf Händen und Füßen laufen<br>1 Pkt. <input type="checkbox"/> | Baumstammrollen<br>1 Pkt. <input type="checkbox"/>       | Hasenhüpfer<br>2 Pkt. <input type="checkbox"/>               | Auf einem Bein und einer Hand<br>2 Pkt. <input type="checkbox"/> | Spinnengang<br>2 Pkt. <input type="checkbox"/>                        | Seitgalopp<br>2 Pkt. <input type="checkbox"/>                           | Seitwärts laufen kreuzen vor+hinten<br>2 Pkt. <input type="checkbox"/> |
| vor-ran-vor (Nachstellschritt)<br>1 Pkt. <input type="checkbox"/> | Storchengänge (Vorspreizen)<br>1 Pkt. <input type="checkbox"/> | vor-ran-vor rückwärts<br>2 Pkt. <input type="checkbox"/> | Schritt - Pferdchensprung<br>3 Pkt. <input type="checkbox"/> | Schritt - Schersprung<br>3 Pkt. <input type="checkbox"/>         | Schritt - Pferdchensprung<br>½ LAD<br>4 Pkt. <input type="checkbox"/> | Schritt - Hock-Bück-Sprung (Pistole)<br>4 Pkt. <input type="checkbox"/> | Schritt-Spagatsprung<br>4 Pkt. <input type="checkbox"/>                |
| Gesamtergebnis:   |  |  |  |  |   |   |  |



Turnjugend Frankfurt im Turngau Frankfurt am Main e. V.

# KiTu-Challenge zu Hause



**Bodenturnen:** Suche dir eine weiche Unterlage (Turnmatte oder Teppich) und übe die Elemente. Die 10 besten kommen in deine Wertung!

|   |   |   |  |   |  |  |   |
|---|---|---|--|---|--|--|---|
| ½ LAD* im beidbeinigen Ballenstand (Ferse hoch)<br>1 Pkt. <input type="checkbox"/>      | Kletterhandstand an der Wand (Nase zur Wand)<br>1 Pkt. <input type="checkbox"/> | Kerze (3 Sek. halten)<br>1 Pkt. <input type="checkbox"/>            | Spitzwinkelsitz mit Aufrichten über die Schrittstellung<br>1 Pkt. <input type="checkbox"/> | Strecksprung mit ½ LAD<br>1 Pkt. <input type="checkbox"/>   | Kniewaage (3 Sek. halten)<br>1 Pkt. <input type="checkbox"/>             | Rückenschaukel aufstehen<br>1 Pkt. <input type="checkbox"/>            | Rolle vorwärts<br>1 Pkt. <input type="checkbox"/>                           |
| ½ LAD* beidbeinigen Ballenstand im ½-hohen Hockstand<br>2 Pkt. <input type="checkbox"/> | Handstand an der Wand (3 Sek. halten)<br>2 Pkt. <input type="checkbox"/>        | Spagat<br>2 Pkt. <input type="checkbox"/>                           | Strecksprung mit doppeltem Beinwechsel<br>2 Pkt. <input type="checkbox"/>                  | Strecksprung mit 1/1 LAD<br>2 Pkt. <input type="checkbox"/> | Standwaage (3 Sek. halten)<br>2 Pkt. <input type="checkbox"/>            | Rückenschaukel mit 1 Bein aufstehen<br>2 Pkt. <input type="checkbox"/> | Rad<br>2 Pkt. <input type="checkbox"/>                                      |
| Einbeinige ½ LAD<br>3 Pkt. <input type="checkbox"/>                                     | Kopfstand (3 Sek. halten)<br>3 Pkt. <input type="checkbox"/>                    | Grätschstütze (3 Sek. halten)<br>3 Pkt. <input type="checkbox"/>    | Bückstütze/Stützwaage (3 Sek. halten)<br>3 Pkt. <input type="checkbox"/>                   | Hocksprung<br>3 Pkt. <input type="checkbox"/>               | Standspagat (3 Sek. halten)<br>3 Pkt. <input type="checkbox"/>           | Spagatsprung (mind. 90°)<br>3 Pkt. <input type="checkbox"/>            | Rad mit 1 Arm<br>3 Pkt. <input type="checkbox"/>                            |
| Einbeinige 1/1 LAD<br>4 Pkt. <input type="checkbox"/>                                   | Krokodil (3 Sek. halten) (siehe unten)<br>4 Pkt. <input type="checkbox"/>       | Spitzwinkelstütz (3 Sek. halten)<br>4 Pkt. <input type="checkbox"/> | Hock-Bück-Sprung (Pistole)<br>4 Pkt. <input type="checkbox"/>                              | Hocksprung mit 1/1 LAD<br>4 Pkt. <input type="checkbox"/>   | Taucher (3 Sek. halten) (siehe unten)<br>4 Pkt. <input type="checkbox"/> | Spagatsprung (mind. 130°)<br>4 Pkt. <input type="checkbox"/>           | Rolle rückwärts über den hohen Hockstütz<br>4 Pkt. <input type="checkbox"/> |
| Gesamtergebnis:   |   |   |  |   |  |  |   |

\*LAD = Längsachsendrehung



Turnjugend Frankfurt im Turngau Frankfurt am Main e. V.

# KiTu-Challenge zu Hause



**Rope Skipping:** es gibt Sprünge mit und ohne Seil. Übe erst einmal ohne Seil und dann nimm ein Springseil dazu.

Springe nicht zu hoch.

Tipps zum Rope Skipping findest du auf der TUJU Frankfurt-Hompage

Ohne Seil (halte deine Arme seitlich am Körper):

|  |   |   |   |  |   |   |  |
|--|---|---|---|--|---|---|--|
| 20 Flummis<br>federn/springen auf der<br>Stelle<br><br>1 Pkt. <input type="checkbox"/> | 20 Twist<br>beim Springen Hüfte<br>drehen/Popo wackeln<br><br>1 Pkt. <input type="checkbox"/> | 10<br>Hampelmänner<br>Beine auf und zu<br><br>1 Pkt. <input type="checkbox"/> | 20<br>Schrittsprünge<br>1 Fuß vor, anderer<br>zurück<br><br>1 Pkt. <input type="checkbox"/> | 20 Skier<br>Springe hin und her<br><br>1 Pkt. <input type="checkbox"/> | 10 Criss Cross<br>(Füße)<br>wie Hampelmann mit<br>Füße kreuzen<br><br>1 Pkt. <input type="checkbox"/> | 6 Can Can<br>1x Knie hoch und<br>anschließend gerades<br>Bein hoch (siehe unten)<br><br>2 Pkt. <input type="checkbox"/> | 6 Can Can kreuz<br>Knie hoch und vor dem<br>Standbein kreuzen,<br>wieder Knie hoch (s.u.)<br><br>2 Pkt. <input type="checkbox"/> |
|--|---|---|---|--|---|---|--|

Mit Seil:

|  |   |  |   |   |  |  |   |
|--|---|--|---|---|--|--|---|
| 5 Easy Jump<br>- vorwärts<br><br>2 Pkt. <input type="checkbox"/> | 5 Easy Jump<br>- rückwärts<br><br>3 Pkt. <input type="checkbox"/> | 3 Straddle<br>(Hampelmann<br>ohne Arme)<br><br>3 Pkt. <input type="checkbox"/> | 6 Schrittsprünge<br><br>3 Pkt. <input type="checkbox"/> | 6 Skier<br>(hin und her)<br><br>3 Pkt. <input type="checkbox"/> | Criss Cross<br>(Seil kreuzen)<br><br>4 Pkt. <input type="checkbox"/> | Can Can<br><br>4 Pkt. <input type="checkbox"/> | Double under<br><br>5 Pkt. <input type="checkbox"/> |
| Gesamtergebnis:  |   |  |   |   |  |  |   |



# Turnjugend Frankfurt im Turngau Frankfurt am Main e. V.

## KiTu-Challenge zu Hause



### Minutenlauf

**Das braucht ihr:**

Stoppuhr (Handy/Smartphone geht auch), Laufstrecke (Weg im Park, Garten, Gehweg, etc.)

**So wird's gemacht:**

Laufe so lange wie du magst und/oder kannst.

Pro Minute gibt es einen Punkt. Maximal kannst du 40 Punkte erreichen, das entspricht 40 gelaufenen Minuten.

Minuten

Wie viele Minuten hast du geschafft? \_\_\_\_\_

### Standweitsprung

**Das braucht ihr:**

eine freie Fläche (ca. 3 Meter lang und 1-2 Meter breit) eine Absprunglinie (gerader Stock, Klebebandlinie, Seil, etc.) ein Maßband oder Zollstock

**So wird's gemacht:**

Der Absprung erfolgt ohne Anlauf, mit beiden Füßen, vor der Absprunglinie. Die Fußspitzen dürfen die Absprunglinie nicht berühren. Die Fußstellung muss parallel und auf gleicher Höhe und ebenerdig mit der Landung sein (Pflaster, Rasen, Sand, etc.)

**Bewertung:**

Du darfst in der Vorbereitungsphase des Sprunges vorwärts und rückwärts Schwung holen und dabei Fersen und Fußspitzen abwechselnd vom Boden heben; es darf jedoch vor dem Absprung kein Fuß ganz den Boden verlassen. Gemessen wird vom Ende deiner Ferse bis zur Vorderkante der Absprunglinie. Du hast 3 Versuche und der beste Sprung wird gewertet.

Wie weit war dein weitester Sprung? \_\_\_\_\_ m



# Turnjugend Frankfurt im Turngau Frankfurt am Main e. V.

## KiTu-Challenge zu Hause



### Inselhüpfen

Jetzt darfst du kreativ werden, denn der Boden ist Lava! Überleg dir einen Parkour, um innerhalb deines Zuhauses oder Draußen von einem Punkt zum anderen zu kommen, ohne den Boden zu berühren. Das geht zum Beispiel mit Kisseninseln, Stühlen oder ähnlichem. Du darfst alles benutzen, was du finden kannst.

WICHTIG: damit du die ganzen Punkte bekommst musst du uns ein Bild von dem Parkour schicken oder von dir, wie du den Parkour bewältigst. Mit dem Einsenden des Bildes gibst du dein Einverständnis zur Veröffentlichung des Bildes für TuJu-Werbezwecke z.B. auf Social Media oder auf der Homepage. Du musst selbst nicht auf dem Bild sein, wir würden uns aber freuen, dich in Aktion zu sehen.

Foto gemacht?

Hasenhüpfer



bewegen nur  
mit 1 Hand + Fuß



Spinnengang



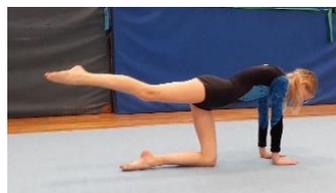
Krokodil



Hock-Bück-Sprung  
aus dem Laufen o. Stand



Kniewaage



Bückstütze  
Stützwaage



Grätschwinkelstütz





Turnjugend Frankfurt im Turngau Frankfurt am Main e. V.

# KiTu-Challenge zu Hause



Baumstammrollen



Aufbau  
Standweitsprung



Maßband

Absprunglinie

Taucher



Spitzwinkelstütz



Vorspreizen  
rechts + links



Kletterhandstand



Kerze



Kopfstand



Schwebesitz + aufstehen





Turnjugend Frankfurt im Turngau Frankfurt am Main e. V.

# KiTu-Challenge zu Hause



Criss cross (Beine)  
ohne Seil



Can Can  
1x Knie up, 1x kick



Can Can kreuz  
Knie up – kreuz – Knie up



Alle Sprünge im Single Rope werden ohne Zwischensprünge (federn) ausgeführt

- Easy jump - das Seil vorwärts schlagen und darüber springen (keine Zwischensprünge)
- Easy jump rückwärts - Seil rückwärts schlagen und ohne Zwischenfedern darüber springen
- Straddle - über das Seil springen und die Beine 1x öffnen (grätschen) und beim nächsten Mal schließen
- Schrittsprünge- über das Seil springen und einen Fuß nach vorne und hinten setzen, beim nächsten Sprung Schrittwechsel
- Skier - über das Seil springen und mit beiden Füßen nach rechts und nach dem nächsten Sprung nach links hüpfen
- Criss cross mit Seil - Das Seil einmal geöffnet schlagen und beim nächsten Sprung das Seil überkreuzen
- Double under - bei einem Sprung das Seil 2x durchschlagen