



# LÖWENSTARK

## STARK WIE KINDERTURNEN



### ÜBUNG 1: LÖWENSTARKES GLEICHGEWICHT

<b>Variante 1 (Bronze)</b> Hebe ein Bein angewinkelt nach vorne. Strecke deine Arme zur Seite oder nach oben, halte das Bein für 3 Sekunden, wechsle es 2x.	<b>Variante 2 (Silber)</b> Stell dich hin, strecke das angewinkelte Bein nach vorne, führe es zur Seite, wieder zur Mitte. 3x im Wechsel.	<b>Variante 3 (Gold)</b> Kombiniere die Arm- und die Beinübung.

### ÜBUNG 2: LÖWENSTARKER STÜTZ

<b>Variante 1 (Bronze)</b> Hebe die Beine abwechselnd und strecke sie nach hinten. Die Arme bleiben im Stütz. Beinwechsel 2 x wiederholen.	<b>Variante 2 (Silber)</b> Bei jedem Abheben des Beines nennst du ein Tier. Wiederhole die Übung 3 x und nenne 3 verschiedene Tiere.	<b>Variante 3 (Gold)</b> Beine und Arme gegengleich heben. 4 x wiederholen.

### ÜBUNG 3: LÖWENSTARKES GESPÜR

<b>Variante 1 (Bronze)</b> Setze dich auf den Boden und hebe mit den Zehen Gegenstände auf, einmal mit dem rechten, einmal mit dem linken Fuß.	<b>Variante 2 (Silber)</b> Stelle dich auf beide Füße und hebe mit den Zehen Gegenstände auf, einmal mit dem rechten, einmal mit dem linken Fuß.	<b>Variante 3 (Gold)</b> Lege den aufgehobenen Gegenstand 2 Meter weiter weg ab, während du auf einem Bein hüpfst. Mit rechts und links ausführen.

### ÜBUNG 4: LÖWENSTARKES BALGEGÜHL

<b>Variante 1 (Bronze)</b> Werfe einen Luftballon in die Luft, halte ihn durch Antippen mit verschiedenen Körperteilen 30 Sek. in der Höhe.	<b>Variante 2 (Silber)</b> Mit der einen Hand wirfst du einen Luftballon in die Luft, mit der anderen Hand balancierst du einen Frisbee mit einem Tennisball darauf. Halte den Ballon für 30 Sek. in der Luft.	<b>Variante 3 (Gold)</b> Wiederhole die Übung 3 mal nur auf 1 Bein und mach dabei 5 Ballkontakte mit rechts 5 Ballkontakte mit links

### ÜBUNG 5: LÖWENSTARKES GESCHICK

<b>Variante 1 (Bronze)</b> Krabbele auf Knien und Händen durch den Tunnel.	<b>Variante 2 (Silber)</b> Krabbele rückwärts durch den Tunnel, der Po bleibt oben.	<b>Variante 3 (Gold)</b> Kombiniere Variante 1 und 2 und krabbele vorwärts und rückwärts durch den Tunnel.

### ÜBUNG 6: LÖWENSTARKER ABDRUCK

<b>Variante 1 (Bronze)</b> Prelle einen Ball beidhändig vor dem Körper und fange ihn wieder auf. 10 x wiederholen.	<b>Variante 2 (Silber)</b> Prelle einen Ball beidhändig seitlich von deinem Körper, ohne ihn wieder aufzufangen. 5 x pro Seite wiederholen.	<b>Variante 3 (Gold)</b> Prelle den Ball abwechselnd einmal mit der rechten, dann mit der linken Hand. Wiederhole 10 x rechts, 10 x links.

### ÜBUNG 7: LÖWENSTARKE BALANCE

<b>Variante 1 (Bronze)</b> Steig auf den Balken und bleibe 5 Sek. im Ballenstand stehen.	<b>Variante 2 (Silber)</b> Steig auf den Balken, gehe im Ballenstand 5 Schritte vorwärts. 5 x wiederholen.	<b>Variante 3 (Gold)</b> Steig auf den Balken und gehe im Ballenstand 5 Schritte rückwärts. 5 x wiederholen.

### ÜBUNG 8: LÖWENSTARKE SPANNUNG

<b>Variante 1 (Bronze)</b> Leg dich auf die Matte, rolle mit gestreckten Armen entlang der Körperlängsachse von einer Seite zur anderen.	<b>Variante 2 (Silber)</b> Rolle wie bei Übung 1, Arme und Beine bleiben angehoben.	<b>Variante 3 (Gold)</b> Rolle wie bei Übung 2, klatsche bei jeder Berührung mit dem Bauch in die Hände.

### ÜBUNG 9: LÖWENSTARKE REAKTION

<b>Variante 1 (Bronze)</b> Stellt euch zu zweit mit dem Gesicht zueinander auf. Einer hält ein Tuch, lässt es fallen, der andere greift danach.	<b>Variante 2 (Silber)</b> Wie Übung 1, aber ihr steht nur auf 1 Bein.	<b>Variante 3 (Gold)</b> Wie in Übung 1, aber statt Tuch nehmt ihr einen Rhythmusstab oder eine Papprolle.

### ÜBUNG 10: LÖWENSTARKE KOORDINATION

<b>Variante 1 (Bronze)</b> Leg dich mit dem Rücken auf die Matte, strecke die Beine nach oben und balanciere verschiedene Gegenstände auf den Fußsohlen, 5 Sek. halten.	<b>Variante 2 (Silber)</b> Ein Gegenstand liegt auf den Fußsohlen, ziehe die Knie zur Brust und streck sie wieder aus, ohne dass der Gegenstand herunter fällt, 5x wiederholen.	<b>Variante 3 (Gold)</b> Balanciere den Gegenstand auf nur einer Fußsohle, dann auf die andere Fußsohle wechseln.

### ÜBUNG 11: LÖWENSTARKER SPRUNG

<b>Variante 1 (Bronze)</b> Reifen liegen nacheinander auf der Matte, springe beidbeinig von einem zum nächsten.	<b>Variante 2 (Silber)</b> Der Reifenabstand wird individuell vergrößert, springe beidbeinig von einem zum nächsten.	<b>Variante 3 (Gold)</b> Springe beidbeinig vom Reifen über die Kiste in den nächsten Reifen.

### ÜBUNG 12: LÖWENSTARKER SCHWUNG

<b>Variante 1 (Bronze)</b> Stell dich auf die Langbank, greife das Tau und schwinde dich zur zweiten Langbank und wieder zurück.	<b>Variante 2 (Silber)</b> Schwinde auf die gegenüber liegende Matte und lass dich auf den Po fallen. 5 x wiederholen.	<b>Variante 3 (Gold)</b> Klemme einen Gegenstand zwischen die Beine, greife das Tau, befördere den Gegenstand zur gegenüber liegenden Seite und lasse ihn dahinter fallen. Pendle wieder zurück und wiederhole die Übung mit 5 Gegenständen.