|  |
| --- |
| ***Bodenturn-Kür***  **erstellt und geturnt von: Max Mustermann**  **Klasse: 3a** |

***Welche der folgenden Pflichtelemente hast du in deine Kür eingebaut?***

***Färbe die entsprechenden Kästen mit blauer Farbe ein! Die leeren Kästchen kannst du***

***noch befüllen, markiere sie mit einer anderen Farbe!***

Rolle vorwärts

Sprungrolle

Kopfstand

Kniewaage

Wechsel-sprung

eigene Schritte

Handstand

Handstütz-überschlag

Standwaage

Rolle rückwärts

Dreh-

sprung

***Schreibe nun die Elemente in der Reihenfolge auf, in der du sie am Ende im Video turnen möchtest!***

***Gerne darfst du auch neue Nummern hinzufügen.***

1. mit einer Sprungrolle auf die Matte springen

2. Kniewaage

3. Drehsprung

4. Rolle vorwärts

5. Rolle rückwärts

6. eigene Schritte (passend zur Musik)

7. Kopfstand mit Abrollen – landen in der Grätsche

8. Standwaage

9. Handstützüberschlag

10. eigene Schritte (passend zur Musik)

***Welches Musikstück verwendest du zur Untermalung deiner Bodenturn-Kür?***

Flashdance

Du kannst diese Word-Datei jederzeit verändern. Speichere Sie dir dazu immer ab! Viel Erfolg!

|  |
| --- |
| ***Bodenturn-Kür***  **erstellt und geturnt von:**  **Klasse:** |

***Welche der folgenden Pflichtelemente hast du in deine Kür eingebaut?***

***Färbe die entsprechenden Kästen mit blauer Farbe ein! Die leeren Kästchen kannst du***

***noch befüllen!***

Handstand

Sprungrolle

Rolle rückwärts

Rolle vorwärts

Kopfstand

Handstütz-überschlag

Standwaage

Kniewaage

Dreh-

sprung

Wechsel-sprung

***Schreibe nun die Elemente in der Reihenfolge auf, in der du sie am Ende im Video turnen möchtest!***

***Gerne darfst du auch neue Nummern hinzufügen.***

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

….

***Welches Musikstück verwendest du zur Untermalung deiner Bodenturn-Kür?***

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Du kannst diese Word-Datei jederzeit verändern. Speichere Sie dir dazu immer ab! Viel Erfolg!