

an alle Schwerinerinnen und Schweriner

Einladung zum ARGUS-Seniorensportfest



Alt und Jung gemeinsam

Wann? 06.02.2012 09:00 bis 11:30 Uhr

Wo? Laufhalle Lambrechtsgrund

Das Programm

Reifendurchschlag

Treppe steigen

Dosentransport

Gleichgewichtstest

Beugen vom Hocker

Bonbonschleuder

Schwungtuch

Schlussweitsprung u.v.a.m.



Anmeldungen nicht erforderlich, Gäste und Besucher sind willkommen

Stationsablauf

1. Reifendurchschlag	Der Teilnehmer steigt so oft wie möglich, durch den Gymnastikreifen (2 Reifengrößen) Zeit: 1 Minute Wertung: 50 x topp fit 30 x fit unter 30 na ja
2. Treppe steigen	Der Teilnehmer steigt auf einen Sprunghocker bzw. Kinder auf ein Kastenteil. Zeit: 45 sec. Wertung: 40 x topp fit 30 x fit 29 x na ja
3. Gleichgewichtstest	Der Teilnehmer versucht 45 sec. Auf dem rechten, dann auf dem linken Bein zu stehen. Wertung: je 45 sec. beide Beine top fit 35-44 sec fit unter 35 sec. na ja
4. Beugen vom Hocker	Der Teilnehmer steht auf einem Sprunghocker und beugt sich nach unten. Die Fingerspitzen zeigen den tiefsten Punkt an. Wertung: + 5 cm topp fit +4 – 0 cm fit über 0 na ja
5. Schlingellauf mit Gymnastikball	Der Gymnastikball muss durch die Kegel ständig geprellt werden. Die Kegel stehen im Abstand von 1 m. Wertung: 35 sec. top fit 40 sec. fit über 40 sec. na ja
6. Dosentransport	Der Teilnehmer stellt 4 Blechdosen übereinander und transportiert sie zur Wende (10 m). Dort stellt er alle 4 Dosen auf dem Hocker ab und stellt eine weitere Dose auf den Stapel, so dass er mit 5 Dosen ins Ziel kommt. Wertung: 5 Dosen top fit 4 Dosen fit 2 Dosen na ja
7. Schlussweitsprung	Der Teilnehmer springt mit beiden Beinen gleichzeitig ab. 3 Versuche hat jeder Teilnehmer. Der beste Sprung wird gewertet.
8. Banküberspringen	Der Teilnehmer hält sich mit beiden Händen fest. Mit beiden Beiden springt er über die Bank und wieder zurück. Zeit 15 sec. Wertung: 15 x topp fit 10 x fit 8 x na ja
9. Luftballontransport	Geschicklichkeitsübung, wobei der Teilnehmer einen Luftballon auf einem Federballschläger über Hindernisse transportieren muss.
10. Spiel und Spaß am Schwungtuch.	
11. Bonbon-Schleuder	Mit einem Ball wirft der Teilnehmer auf die Bonbon-Schleuder. Der Wurfarm katapultiert einen Tennisball in Richtung des Teilnehmers. Dieser muss gefangen werden.