

FFB-Turn-Challenge

an der Schule Friedrich-Frank-Bogen im Januar

Ringe-Challenge

Level
1/2 Auf dem Boden vorwärts laufend Anschwung nehmen, hochschwingen und in der Luft eine halbe Drehung machen und vorwärts landen. Das alles 10 mal direkt hintereinander ohne Fehler.



Level
3 Auf dem Boden rückwärts laufend Anschwung nehmen, hochschwingen und in der Luft eine halbe Drehung machen und rückwärts landen. Das alles 10 mal direkt hintereinander ohne Fehler.



Level
4 Auf dem Boden vorwärts laufend Anschwung nehmen, hochschwingen und in der Luft eine anderthalbe Drehung machen und vorwärts landen. Das alles 10 mal direkt hintereinander ohne Fehler.



Balancier-Challenge

Level
1 Vorwärts über eine umgedrehte Bank balancieren.



Level
2 Rückwärts über eine umgedrehte Bank balancieren.



Level
3 Vorwärts über einen Lüneburger Stegel balancieren.



Level
4 Rückwärts über einen Lüneburger Stegel balancieren.



Im Januar können die FFB-Kinder an der FFB-Turn-Challenge teilnehmen. Die FFB-Turn-Challenge gilt als bestanden, wenn alle vier Übungen auf dem jeweiligen Niveau (Level) erfolgreich durchgeführt wurden, wobei das nötige Level sich nach der Klassenstufe richtet.

FFB-Turn-Challenge

an der Schule Friedrich-Frank-Bogen im Januar

Kastensprung-Challenge

Level

1

Seitliches Aufhocken auf den Kasten



Level

2

Seitliches Überhocken über den Kasten



Level

3

Seitliches Überhocken über den Kasten mit Körperstreckung



Level

4

Frontaler Handstand-Überschlag



Stufenbarren-Challenge

Level

1

Eine Rolle vorwärts am unteren Holm.



Level

2

Ein Aufschwung am unteren Holm mit dem oberen Holm als Hilfe, in dem ein Fuß darauf abgestellt werden kann.



Level

3

Ein Aufschwung am unteren Holm ohne Hilfe.



Level

4

Ein Aufschwung am unteren Holm ohne Hilfe in den Stütz mit anschließender Rolle vorwärts.



Im Januar können die FFB-Kinder an der FFB-Turn-Challenge teilnehmen. Die FFB-Turn-Challenge gilt als bestanden, wenn alle vier Übungen auf dem jeweiligen Niveau (Level) erfolgreich durchgeführt wurden, wobei das nötige Level sich nach der Klassenstufe richtet.