

Übungspool Moviade Rv Rhede 2019

Jeder Teilnehmer wählt 3 der Übungen aus der jeweiligen Liste.

Bei der Übungsausführung wird die Technik nicht bewertet!

Pro Übung: 30 Sekunden Zeit; die Zeit läuft weiter auch bei „Verlassen“ des Movies

Einstellung Movie: 86 %

Moviade*

Alle Alterskl., LK 0, jeder TN wählt aus einem Pool von 5 Übungen 3 aus. Es erfolgt eine Vergabe von Punkten analog Beschreibung im Moviade-Übungspool. Einsatz: 3€/TN

- 1) Ball hochwerfen und fangen: im Sitzen- 1 Punkt, im Knien -2 Punkte, im Stehen – 3 Punkte
- 2) Tennisball auf Esslöffel balancieren: pro geschaffte 3 Sek.: im Sitzen- 1 Punkt, im Knien -2 Punkte, im Stehen – 3 Punkte
- 3) Mühle: pro „Umdrehung“ 2 Punkte
- 4) Prinzensitz-Stehen-Prinzensitz: pro Mal 1 Punkt
- 5) aus der Fahne auf dem Hals in „Kerze“ auf Rücken rollen und zurück: pro Mal 1 Punkt

28. Moviade **

Alle Alterskl., LK 6+7, jeder TN wählt aus einem Pool von 5 Übungen 3 aus. Es erfolgt eine Vergabe von Punkten analog Beschreibung im Moviade-Übungspool. Einsatz: 3€/TN

- 1) Prinzensitz-Stehen-Prinzensitz: pro Mal 1 Punkt
- 2) 360°-Drehung: „Mühle“ = 1 Punkt, im Stehen laufen (vorwärts- innen-rückwärts-außen-vorwärts) = 2 Punkte, im Stehen springen (vorwärts- innen-rückwärts-außen-vorwärts oder direkt) = 3 Punkte
- 3) aus der Fahne auf dem Hals in „Kerze“ auf Rücken rollen und zurück: pro Mal 1 Punkt
- 4) Tennisball auf Esslöffel balancieren: pro geschaffte 3 Sek.: im Sitzen- 1 Punkt, im Knien -2 Punkte, im Stehen – 3 Punkte
- 5) Seilchenspringen: pro Mal=1 Punkt

29. Moviade ***

Alle Alterskl.,LK 1-5 und Junior; jeder TN wählt aus einem Pool von 5 Übungen 3 aus. Es erfolgt eine Vergabe von Punkten analog Beschreibung im Moviade-Übungspool. Einsatz: 3€/TN

- 1)Seilchenspringen: pro Mal=1 Punkt
- 2)Aufsprünge mit Bodensprung, pro Aufsprung 1 Punkt
- 3)Schwünge vl hintereinander, pro Schwung 1 Punkt
- 4)Handstand-Stehen (Ausführung: Grifftechnik, Beinhaltung und „Ort“ frei wählbar) pro Sekunde= 2 Punkte
- 5)Stehen umspringen (360°; „Zwischenhopser“ erlaubt): pro Drehung 1 Punkt