

## **Kampagne Kinderturnen! – Zeller Kids sind fit!**

*von Christina Weckesser*

Sportlich, laut und lustig ging es zu bei der **ersten Kinderturntestwoche der TG Zell** vom 23.-27.04.2007. Rund 140 Kinder zwischen 3 und 10 Jahren haben in ihren Turnstunden den Kinderturntest absolviert und dabei hervorragende Ergebnisse erzielt.

In folgendenden fünf Disziplinen mussten die Jungs und Mädchen antreten, um später eine der begehrten Urkunden und Medaillen in den Händen zu halten: Der **Einbeinstand** - wie ein Flamingo sollte dabei jedes Kind eine Minute lang stehen und sich dabei möglichst nicht bewegen. Jeder Wackler ergab einen Minuspunkt. Für die Kindergartenkinder ist dieser Koordinationstest sehr schwer. Als zweites folgte dann das **Balancieren rückwärts** auf der umgedrehten Langbank. Die geforderten acht Schritte haben alle Kinder geschafft. Toll! Als nächstes wurden Sprungkraft und Koordination getestet. In einer Zeitspanne von zweimal 15 Sekunden mussten die Testkinder so oft wie möglich mit beiden Beinen über eine Linie **Hin- und Herspringen**. Auch hier erreichten viele Zeller Turnkinder die Maximalpunktzahl.

Die nächste Übung zeigte vor allem den Jungs ihre Grenzen auf. **Rumpfbeuge**: Man musste sich auf eine Bank stellen und mit gestreckten Armen und Beinen möglichst weit unterhalb die Bank greifen. Nur das gab Pluspunkte. Bei der nächsten Aufgabe konnten wieder alle punkten: **Standweitsprung**. Lag bei den 3-jährigen das Ergebnis noch bei 70 cm, schaffte der ein oder andere Größere doch 1,80m. Super! Zum Test der Kraftausdauer wurde von den Kindern verlangt innerhalb von 40 Sekunden möglichst viele **Liegestütz** in erschwerter Form durchzuführen. Ausgangsposition war eine gestreckte Bauchlage -Hände berühren sich auf dem Rücken- dann ganz schnell in die normale Liegestützposition, jetzt mit der einen Hand die andere berühren und wieder zurück in die Basisposition. Das ist anstrengend, aber dennoch schaffte der ein oder andere fast 20 Liegestütz! Zum Abschluss stand für die 6-10-jährigen noch der **6-Minutenlauf** auf dem Programm. Wer hier 1000m schaffte hatte die volle Punktzahl sicher!

Wir freuen uns sehr, dass bis auf kleine Ausnahmen durchwegs fitte bis sehr fitte Kinder bei der TG Zell zu finden sind! Wie es scheint: Sport lohnt und hält uns alle fit!

Unterstützt wurde die TG Zell dabei von der Apotheke St. Laurentius in Zell. Herzlichen Dank auch an alle freiwilligen Helfer und die Trainer der TG Zell. Ohne sie wäre eine solche Projektwoche natürlich nicht möglich!