

Übungen	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
<u>Rumpfbeugen im Stand</u> Abstand zwischen Fingerspitzen und Podestoberkante (Standfläche), Beine gestreckt Nase Richtung Knie	weniger als -5 cm	-5 cm bis 0 cm	0 cm bis 5 cm	5 cm bis 10 cm	mehr als 10 cm
<u>Beinhalte / Winkelhalte</u> Halten der gestreckten Beine; Hüftwinkel $\leq 45^\circ$ Fixieren dieser Haltung (Zeitnahme bis Unterschreitung der Anfangsposition)	2 sec.	4 sec.	6 sec.	8 sec.	10 sec.
<u>Klettern</u> (Kletterstange)	von Boden gelöst	1/4 Länge	1/2 Länge	3/4 Länge	ganz oben
<u>Schlußweitsprung</u>	0,80 m	1,00 m	1,10 m	1,20 m	1,30 m
<u>Rolle vorwärts</u> aus dem Stand in den Stand	Technik-Ausführung				
<u>Rolle um die Körperlängs- achse</u> je 1 mal in beide Richtungen (aus der Rücken- über die Bauch- und weiter in die Rückenlage)	Technik-Ausführung				
<u>Balancieren</u> gehen vorwärts über den tiefen Balken (mindestens 2 m lang, 10 cm breit) am Ende auf Hocker gehen und ...	Balancieren gelingt < 1 Banklänge	Balancieren gelingt mit 1 x absteigen	Balancieren gelingt ohne Absteigen	Balancieren zeitweise im Ballenstand	Balancieren im Ballenstand ohne Absteigen
<u>Strecksprung vom Hocker</u>	Technik-Ausführung				
<u>Seitwärtssprung</u> Absprung mit beiden Beinen über eine Linie oder Seil. Es zählt jeder korrekte Sprung nach Seitenwechsel Zeitlimit: 10 Sekunden	4 - 8 Sprünge	9 - 13 Sprünge	14 - 19 Sprünge	20 - 25 Sprünge	> 25 Sprünge
<u>Rumpfbeugen</u> im Grätschsitz (Beine gestreckt / 90° Winkel)	Stirn Richtung Boden Beine unkorrekt	Stirn Richtung Boden Beine korrekt	Stirn berührt Boden	Kinn berührt Boden	Brust berührt Boden
<u>Pendellauf</u> (4 x 4 m auf Startsignal)	> 10 sec.	10,0 - 9,5 sec.	9,4 - 9,0 sec.	8,9 - 8,5 sec.	< 8,5 sec.