

Anforderungen AK 5

Übungen	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte
Rumpfbeugen im Grätschsitz	Stirn berührt Boden	Kinn berührt Boden	Brust berührt Boden
Beinhalte / Winkelhalte Heben der gestreckten Beine über die Waagerechte 45°, Fixieren dieser Haltung (Zeitnahme bis Unterschreitung der Anfangsposition)	2 sek.	5 sek.	10 sek.
Bankziehen-Bauchlage Doppelbank (Zeitnahme - Schulter Bankende)	15 sek.	13 sek.	11 sek.
Schlussweitsprung 2 Versuche	1,10 m	1,20 m	1,30 m
Wendesprint 2 x 14 m	11 sek.	9 sek.	7 sek.
Rolle vorwärts aus dem Stand in den Stand	Technik - Ausführung		
Hangeln an der Reckstange (Ristgriff) - in der Hälfte einen Klimmzug -	Technik - Ausführung		
Balancieren über Schwebebalken (50 cm) - vorwärts / rückwärts -	Technik - Ausführung		
Strecksprung vom Kasten (60 cm) 2 Versuche	Technik - Ausführung		
Rolle seitwärts um die Körperlängsachse - 1x links / 1x rechts -	Technik - Ausführung		