

Übungen	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
<u>Rumpfbeugen im Stand</u> Abstand zw. 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 sek.	4 sek.	6 sek.	8 sek.	10 sek.
<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 Körperlängsachse</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 <i>Zeitlimit:</i> 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 sek.	10,0 bis 9,5 sek.	9,4 bis 9,0 sek.	8,9 bis 8,5 sek.	< 8,5 sek.