

Aufgabenbereich	Übung	Erklärung	Meine Punkte
1 Hängen, Schwingen, Hangeln, Klettern, Schaukeln, Ziehen 0-2 Punkte	Hangeln 	Zu Beginn und am Ende müssen beide Hände hinter der Markierung (jew. 30 cm vom Pfosten entfernt) sein, Füße frei hängend. Start: Turnkasten 1P: Am sprunghohen Reck <u>eine Länge</u> entlang hangeln. Dabei ist der Blick nach vorne gerichtet (Schulterachse quer zur Reckstange!) und mind. <u>4 Griffe</u> an der Stange zwischen den Markierungen durchzuführen. 2P: <u>Hin und zurück</u> hangeln ohne Pause. Umdrehen im freien Hang und vorwärts mit 4 Griffen zurück.	0 1 2 Zeichen: _____
2 Stützen, Schieben 0-2 Punkte	Stützkreisel 	1P: Im <u>leicht gewinkelten</u> Liegestütz (Arme nicht ganz gestreckt), mit den Füßen auf einem Würfelkasten liegend, <u>einen</u> ganzen Kreis um den Kasten herum stützeln. Anfang und Ende zwischen den Markierungen, nur die Füße auf dem Kasten, <u>nahezu</u> kein Hüftknick/Hohlkreuz. 2P: <u>2 Runden</u> mit leicht gewinkelten Armen und <u>ohne</u> Hüftknick/Hohlkreuz. [2 Runden mit unsauberer Körperposition (Arme/Hüfte) gibt nur 1 Punkt]	0 1 2 Zeichen: _____
3 Balancieren 0-2 Punkte	Seiltanz 	1P: Auf einer Reckstange zwischen zwei Würfelkästen vorwärts balancieren, am gegenüberliegenden Kasten kurz rasten und zurückbalancieren. Start jeweils hinter der Markierung (60 cm vom Stangenende entfernt), dann jeweils mind. <u>5 Schritte</u> auf Stange bis Kasten. 2P: Hin und zurück balancieren (2x mind. <u>5 Schritte</u>) mit Richtungswechsel/Drehung <u>auf der Stange</u> hinter der Markierung <u>ohne Kastenberührung</u> .	0 1 2 Zeichen: _____
4 Drehen, Rollen, Überschlagen 0-2 Punkte	Wandhandstand 	1P: <u>5 Sekunden</u> stehen im Handstand vorlings oder rücklings an der Wand. Stand erreichen durch rückwärts aufklettern oder Umdrehen nach Wandhandstand! Arme schulterbreit, gerader Stand/kein Hüftknick, Beine gestreckt und geschlossen (Körperspannung). Hände müssen bis über die Markierung (50 cm von Wand entfernt) Richtung Wand genommen werden. 2P: Wandhandstand 5 Sekunden (s.o.) <u>mit Abrollen in den sicheren Stand</u> ; Beugen der Arme und Hüfte; Kopf Richtung Brust; Anhocken der Beine, Aufstehen ohne Hände.	0 1 2 Zeichen: _____
5 Springen 0-2 Punkte	Luftrolle 	1P: Aufrollen vorwärts nach leichtem Anlauf und <u>beidbeinigem</u> Absprung vom Sprungbrett auf Mattenberg (2 Weichbodenmatten): Kurze <u>Flugphase</u> , <u>Aufstützen</u> der Hände und Abrollen über Nacken-Rücken-Gesäß. 2P: Aufrollen <u>mit Aufstehen ohne Hände</u> , gestreckter Stand	0 1 2 Zeichen: _____
6 Partnerübung 0-2 Punkte	Stuhl-Stand 	Es werden 2er-Teams gebildet. Jede/r übernimmt <u>nur eine Rolle</u> (entweder die des Sitzenden oder die des Stehenden). 1P: Partner A: sitzt auf einem Würfelkasten und hält stehenden Partner B jew. am hinteren Oberschenkel: Partner B: aufrechter Stand ohne Hüftknick mit seitwärts gestreckten Armen auf den Oberschenkeln (kurz hinter den Knien) des Sitzenden. Halten für <u>3 Sekunden</u> . 2P: Die Unterfrau/ der Untermann <u>steht auf</u> , Halten der Position für 3 Sekunden.	0 1 2 Zeichen: _____
Meine Punkte gesamt			____/12
Endergebnis:			
1-8 Punkte:		Teilnehmerurkunde	<input type="checkbox"/>
9-10 Punkte:		Siegerurkunde	<input type="checkbox"/>
11-12 Punkte:		Ehrenurkunde	<input type="checkbox"/>