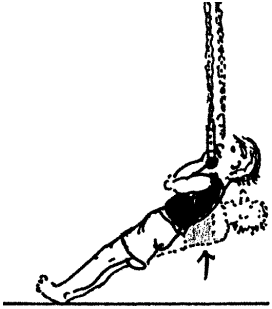
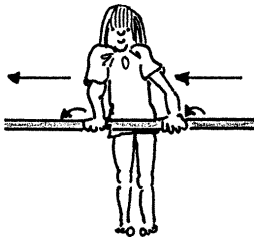
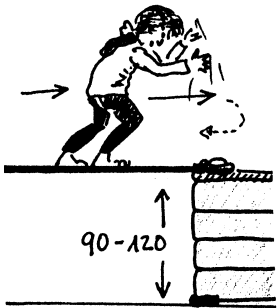
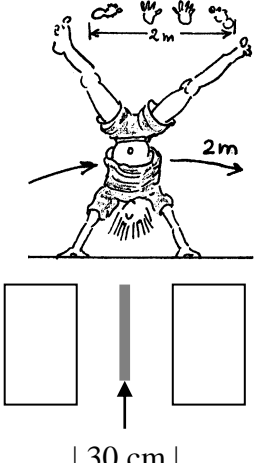
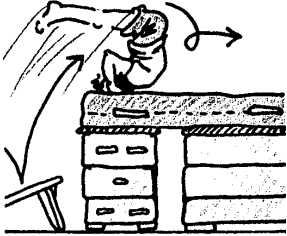




Aufgabenbereich	Übung	Erklärung	Punkte
<p style="text-align: center;"><b>1</b></p> <p style="text-align: center;">Hängen, Schwingen, Hangeln, Klettern, Schaukeln, Ziehen</p>	<p style="text-align: center;"><u>Schräglimmzug</u></p> 	<p><b>1P</b> : Am schulterhohen Reck aus der freien Rückenlage, mit gestreckten Armen beginnend, <u>5</u> (weiblich) bzw. <u>8</u> (männlich) Klimmzüge (Rist- oder Kammgriff) ausführen.</p> <p><b>2P</b> : Am schulterhohen Reck aus der freien Rückenlage, mit gestreckten Armen beginnend, <u>8</u> (weiblich) bzw. <u>12</u> (männlich) Klimmzüge (Rist- oder Kammgriff) ausführen.</p>	<p style="text-align: center;">0   1   2</p> <p style="text-align: center;">Zeichen:</p> <hr style="width: 100%;"/>
<p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p style="text-align: center;">Stützen, Schieben</p>	<p style="text-align: center;"><u>Stützwandern</u></p> 	<p><b>1P</b> : Am Stützreck im Stütz <u>eine Länge</u> seitwärts bis über die Markierung (30 cm vom Pfosten entfernt) stützel. Bei Bedarf Start von kleinem Kasten aus.</p> <p><b>2P</b>: <u>Hin und zurück</u> stützel ohne Pause. Die Markierungen müssen jeweils ganz überschritten werden.</p>	<p style="text-align: center;">0   1   2</p> <p style="text-align: center;">Zeichen:</p> <hr style="width: 100%;"/>
<p style="text-align: center;"><b>3</b></p> <p style="text-align: center;">Balancieren</p>	<p style="text-align: center;"><u>Gratwanderung</u></p> 	<p><b>1P</b>: Auf einer Reckstange zwischen zwei 4-teiligen Kästen vorwärts balancieren, am gegenüberliegenden Kasten kurz rasten und zurückbalancieren. Start auf dem Kasten, dann jew. <u>mind. 5 Schritte</u> auf Stange bis Kasten.</p> <p><b>2P</b>: Hin- und zurück balancieren (2x mind. 5 Schritte) <u>mit Drehung auf Stange</u> hinter der Markierung (60 cm vom Stangenende) ohne Kastenberührung.</p>	<p style="text-align: center;">0   1   2</p> <p style="text-align: center;">Zeichen:</p> <hr style="width: 100%;"/>
<p style="text-align: center;"><b>4</b></p> <p style="text-align: center;">Drehen, Rollen, Überschlagen</p>	<p style="text-align: center;"><u>Radweitschlagen</u></p> 	<p><b>1 P</b>: Radschlagen mit <u>mind. 2m Bewegungsweite</u> (Fuß-Hand-Hand-Fuß) in einer 30cm breiten Zone zwischen zwei Turnmatten. Füße und Hände werden <u>nacheinander</u> in Turnrichtung aufgesetzt. Zone darf nicht verlassen werden.</p> <p><b>2 P</b>: Radschlagen in der Zone <u>auf einer Linie</u> zwischen den Turnmatten. Füße und Hände werden nacheinander in Turnrichtung aufgesetzt. Linie darf nicht verlassen werden.</p>	<p style="text-align: center;">0   1   2</p> <p style="text-align: center;">Zeichen:</p> <hr style="width: 100%;"/>

Aufgabenbereich	Übung	Erklärung	Punkte
<p style="text-align: center;"><b>5</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Springen</b></p>	<p style="text-align: center;"><u>Luftrolle</u></p> 	<p><b>1 P:</b> Aufrollen vorwärts nach leichtem Anlauf und beidbeinigem Absprung vom Minitrampolin auf hohen Mattenberg (4 Weichböden) <u>Flugphase</u>, <u>Aufstützen</u> der Hände und <u>Abrollen</u> über Nacken-Rücken-Gesäß.</p> <p><b>2 P:</b> Aufrollen <u>mit</u> Aufstehen ohne Hände, gestreckter Stand.</p>	<p style="text-align: center;"><b>0   1   2</b></p> <p style="text-align: center;">Zeichen:</p> <p style="text-align: center;">_____</p>
<p style="text-align: center;"><b>6</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Partnerübung</b></p>	<p style="text-align: center;"><u>Stuhl</u></p> 	<p><b>1 P:</b> Partner A steigt auf Oberschenkel von Partner B (Unterarmgriff). Partner A lehnt sich zurück, Griff an beiden Händen (siehe Bild 1-5). Halten für <u>5 Sekunden</u>.</p> <p><b>2 P:</b> Am Ende <u>einarmiger</u> Griff (siehe links). Halten für 5 Sekunden.</p>	<p style="text-align: center;"><b>0   1   2</b></p> <p style="text-align: center;">Zeichen:</p> <p style="text-align: center;">_____</p>
			
<b>Punkte gesamt</b>			<b>___ /12</b>
<p><b>Endergebnis:</b></p> <p><b>1-8 Punkte:</b>                      <b>Teilnehmerurkunde</b>   <input type="checkbox"/></p> <p><b>9-10 Punkte:</b>                    <b>Siegerurkunde</b>        <input type="checkbox"/></p> <p><b>11-12 Punkte:</b>                  <b>Ehrenerkunde</b>        <input type="checkbox"/></p>			