

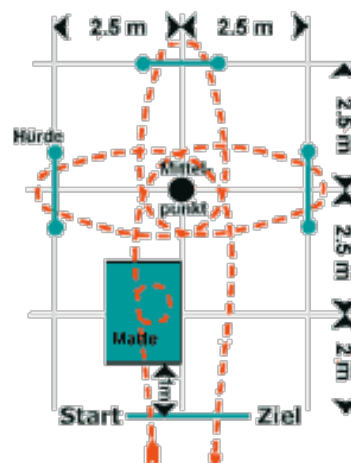
GESCHICKLICHKEIT UND KOORDINATION

BUMERANG-LAUF

TESTANWEISUNG:

Schüler startet in Schrittstellung an der Startlinie. Der Parcours ist gegen den Uhrzeigersinn so rasch wie möglich zu durchlaufen.

Rundlauf: Rolle vorwärts auf der Matte - umlaufen der Mittelstange, Sprung über eine Hürde und unmittelbares Durchkriechen derselben - wieder um die Mittelstange und zur nächsten Hürde - nach der dritten Hürde wird nach Umlaufen der Mittelstange die Ziellinie durchlaufen. Die Hürdenhöhe ist abhängig von der Körpergröße. Der Versuch ist ungültig, wenn eine Hürde oder Mittelstange umgeworfen wird.



WERTUNG:

durch Zeitnehmung; 2 Versuche

Punkte	Burschen ♀	Mädchen ♀
5	unter 12,50 sec.	unter 13,50 sec.
4	12,50 - 12,99 sec.	13,50 - 13,99 sec.
3	13,00 - 13,49 sec.	14,00 - 14,49 sec.
2	13,50 - 13,99 sec.	14,50 - 14,99 sec.
1	14,00 - 14,49 sec.	15,00 - 15,49 sec.

Körpergröße in cm	Hürdenhöhe in cm
141-145	58
146-150	60
151-155	62
156-160	64
161-165	66
166-170	68
171-175	70

GESCHICKLICHKEIT UND KOORDINATION

SEILSPRINGEN

ÜBUNGSABFOLGE:

Es werden die Anzahl der Durchschläge in 30 sec. gezählt.

WERTUNG: durch Beobachtung; 2. Versuch, wenn beim ersten Versuch ein Fehler auftrat.

Punkte	Burschen ♀	Mädchen ♀
5	80 und mehr	80 und mehr
4	79 - 75	79 - 75
3	74 - 70	74 - 70
2	69 - 65	69 - 65
1	64 - 60	64 - 60

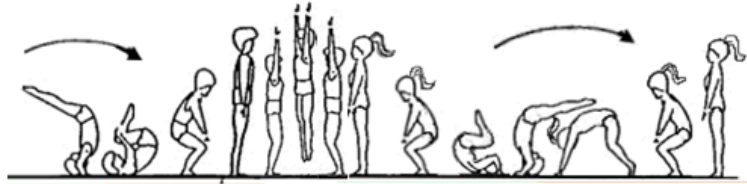


GERÄTTURNEN – BODEN

ROLLE VW. – STRECKSPRUNG MIT ½ DREHUNG – ROLLE RW.

ÜBUNGSABFOLGE:

Rolle vorwärts (Rolle mit gestreckten Beinen) - Strecksprung mit ½ Drehung - Rolle rückwärts (Rolle mit gestreckten Beinen)



PUNKTEABZUG:

- nachgreifen mit den Händen bei der Rolle vw.
- gebeugte Beine bei Rolle vw und rw.
- keine geschlossenen Knie und Füße
- Landung auf den Knien bei der Rolle rw.
- zu geringe Streckung beim Strecksprung
- unvollständige Drehung

WERTUNG: 0 - 5 Punkte durch Beobachtung; 1 Versuch

HANDSTAND ABROLLEN ODER RAD

ÜBUNGSABFOLGE:

Handstand abrollen oder Rad (beliebige Seite)



PUNKTEABZUG:

Handstand abrollen

- keine 180° Schulterwinkel
- gebeugte Arme
- kein gestreckter Körper (Hohlkreuz)
- keine geschlossenen Beine
- keine Fixierung der Position
- Handeinsatz beim Aufstehen

Rad

- Hüftwinkel
- keine gestreckten Arme
- keine gestreckten Beine
- kleiner Spreizwinkel
- starkes Abweichen aus der Senkrechten
- das Rad endet nicht mit den Armen in Hochhalte

WERTUNG: 0 - 5 Punkte durch Beobachtung; 1 Versuch

SCHNELLIGKEITSAUSDAUER

PENDELLAUF

ÜBUNGSABFOLGE:

Der Start erfolgt aus dem Stand. Kommando „Auf die Plätze - fertig - los!“

2 x 70 m, 30 Sekunden Pause

Mit einem Bein muss die Linie überquert werden.



WERTUNG: durch Zeitnehmung, 1 Versuch

Punkte	Burschen ♀	Mädchen ♀
5	unter 31 sec	unter 35 sec
4	31,00 - 31,60	35,00 - 35,70
3	31,61 - 32,20	35,71 - 36,40
2	32,21 - 32,80	36,41 - 37,10
1	32,81 - 33,40	37,11 - 37,80

LEICHTATHLETIK - SPRUNGKRAFT

5ER HOP

ÜBUNGSABFOLGE:

5er Sprung: Beginn beidbeinig re, li, re, li beidbeinige Landung oder
Beginn beidbeinig li, re, li, re beidbeinige Landung

WERTUNG: Weite; 2 Versuche

Punkte	Burschen ♀	Mädchen ♀
5	12 m und mehr	10,50 m und mehr
4	11,99 – 11,50 m	10,49 – 10,00 m
3	11,49 – 11,00 m	9,99 – 9,50 m
2	10,99 – 10,50 m	9,49 – 9,00 m
1	10,49 – 10,00 m	8,99 – 8,50 m

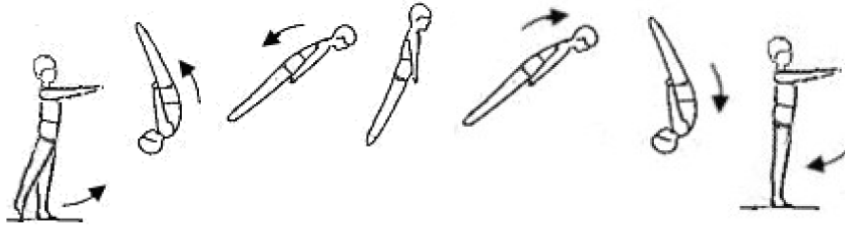


GERÄTTURNEN - RECK

HÜFTAUFSCHWUNG UND HÜFTABSCHWUNG

ÜBUNGSABFOLGE:

Hüftaufschwung - Stütz - Hüftabschwung



PUNKTEABZUG:

Hüftaufschwung

- keine flüssige/unterbrochene Aufwärtsbewegung
- Beine nicht geschlossen und gebeugt
- keine aufrechte Stützposition mit Körpermittelspannung

Hüftabschwung

- unterbrochene Abwärtsbewegung
- kontrolliertes Absenken nicht möglich
- Beine nicht geschlossen und gebeugt
- harte Landung
- nicht hinter der Reckstange gelandet

WERTUNG: 0 - 5 Punkte durch Beobachtung; 1 Versuch

GERÄTTURNEN - BARREN

STÜTZSPRINGEN/STÜTZGEHEN

ÜBUNGSABFOLGE:

Burschen: Stützspringen

Mädchen: Stützgehen - Stützel

WERTUNG: durch Beobachtung; 1 Versuch



Punkte	Burschen ♀	Mädchen ♀
5	2 Längen	2 Längen
4	1 ½ Längen	1 ½ Längen
3	1 Länge	1 Länge
2	¾ Länge	¾ Länge
1	½ Länge	½ Länge

BALLSPIELE

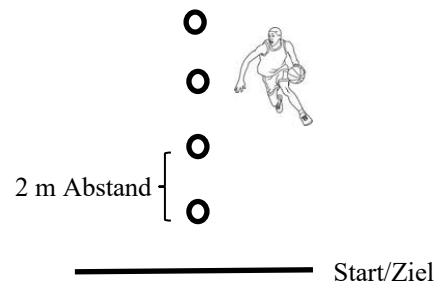
BASKETBALL

ÜBUNGSABFOLGE:

Slalomedribbeln mit Handwechsel 5 Runden (4 Stangen im Abstand von jeweils 2m, hin und zurück = 1 Runde); Slalomstangen dürfen nicht umgeworfen werden.

WERTUNG: durch Zeitnehmung; 2 Versuche

Punkte	Burschen ♀	Mädchen ♀
5	unter 35 sec.	unter 37 sec.
4	35 - 35,99 sec.	37 - 37,99 sec.
3	36 - 36,99 sec.	38 - 38,99 sec.
2	37 - 37,99 sec.	39 - 39,99 sec.
1	38 - 38,99 sec.	40 - 40,99 sec.



BALLSPIELE

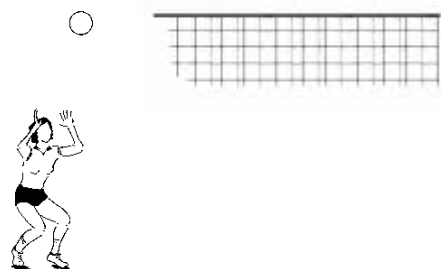
VOLLEYBALL

ÜBUNGSABFOLGE:

Zielpritschen/ Zielbaggern: Ball wird zugeworfen - über das Netz pritschen/baggern (je fünf Versuche) und die Matten im gegenüberliegenden Feld treffen (eine schmale blaue Matte vor, eine Matte hinter der Angriffslinie).

WERTUNG: durch Beobachtung; 10 Versuche

Punkte	Burschen ♀	Mädchen ♀
5	10 Treffer	10 Treffer
4	9 Treffer	9 Treffer
3	8 Treffer	8 Treffer
2	7 Treffer	7 Treffer
1	6 Treffer	6 Treffer



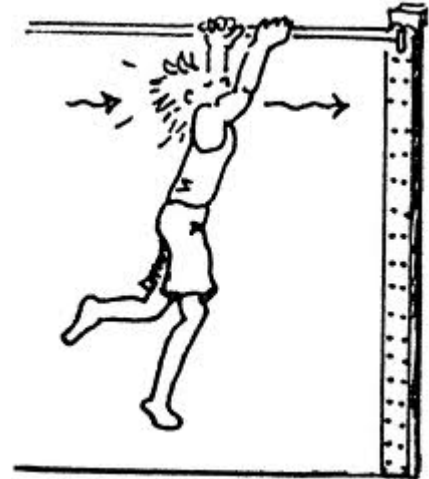
KRAFT HANGELN

ÜBUNGSABFOLGE:

Hangeln an einer waagrecht hängenden Leiter. Jede Sprosse muss verwendet werden. Beim Umdrehen müssen beide Hände die jeweils letzte Sprosse berühren.

WERTUNG: durch Beobachtung; 1 Versuch

Punkte	Burschen ♀	Mädchen ♀
5	5 Längen	3 Längen
4	4 Längen	2 ½ Längen
3	3 Längen	2 Längen
2	2 Längen	1 ½ Längen
1	1 Länge	1 Länge



AUSDAUER COOPER TEST

ÜBUNGSABFOLGE:

In 12 min eine möglichst weite Distanz erreichen.

WERTUNG: durch Beobachtung; 1 Versuch

Punkte	Burschen ♀	Mädchen ♀
5	2.600 m und mehr	2.400 m und mehr
4	2.599 – 2.500 m	2.399 – 2.300 m
3	2.499 – 2.400 m	2.299 – 2.200 m
2	2.399 – 2.300 m	2.199 – 2.100 m
1	2.299 – 2.200 m	2.099 – 2.000 m

1 Runde = 120 Meter

Stadthalle: Äußerster Rand der Volleyballfelder



SCHWIMMEN

KRAUL UND BRUST

TESTANWEISUNG:

Schüler starten vom Sockel mit dem Startkommando „Auf die Plätze - Pfiff“. Gestoppt werden jeweils 50 m in beiden Schwimmtechniken. Gezählt wird das bessere Ergebnis.
Hinweis beim Brustschwimmen: bei der Wende und im Ziel müssen beide Hände den Beckenrand berühren - sonst Disqualifikation.



WERTUNG:

Punkte	Kraul Burschen	Kraul Mädchen
5	unter 42 sec.	unter 45 sec.
4	42,00 - 43,99 sec.	45,00 - 46,99 sec.
3	44,00 - 45,99 sec.	47,00 - 48,99 sec.
2	46,00 - 47,99 sec.	49,00 - 50,99 sec.
1	48,00 - 49,99 sec.	51,00 - 52,99 sec.

Punkte	Brust Burschen	Brust Mädchen
5	unter 48 sec.	unter 51 sec.
4	48,00 - 49,99 sec.	51,00 - 52,99 sec.
3	50,00 - 51,99 sec.	53,00 - 54,99 sec.
2	52,00 - 53,99 sec.	55,00 - 56,99 sec.
1	54,00 - 55,99 sec.	57,00 - 58,99 sec.