



WANDERKLETTERN AN STANGEN

DURCHFÜHRUNG: Die erste Stange bis zur Markierung hinaufklettern und zur nächsten Stange klettern, ohne den Boden zu berühren.
Gestartet wird aus dem Stand.

BEURTEILUNG: Anzahl der gekletterten Stangen innerhalb von 30 Sekunden.
2 Versuche

LEITERHANGELN

DURCHFÜHRUNG: Unter einer horizontal positionierten Leiter entlang hangeln.

BEURTEILUNG: Eine Länge nur mit den Händen klettern ohne abzusetzen.
2 Versuche

SEILKLETTERN

DURCHFÜHRUNG: Innerhalb von 30 Sekunden das Seil zwischen den beiden Markierungen (2m/4m) hinauf- und hinunter klettern. Gestartet wird aus dem Stand.

BEURTEILUNG: Anzahl der Berührungen der oberen Markierung nach regelgerechtem Klettern.
2 Versuche

BARRENSTÜTZ

DURCHFÜHRUNG: Mit gestreckten Armen sicher über den Barren stützen. Nach einer Länge wird bei der Markierung umgedreht. Dabei kann zum Umdrehen kurz abgesetzt werden.

BEURTEILUNG: Anzahl der gestützten Längen.
2 Versuche

LIEGESTÜTZ

DURCHFÜHRUNG: Liegestütze auf einer umgedrehten Bank durchführen, wobei die Brust die Bank berühren muss. Die Hüfte und die Beine bleiben gestreckt und die Füße berühren den Boden.

BEURTEILUNG: Anzahl der korrekt ausgeführten Liegestütze in 30 Sekunden.

MEDIZINBALLWURF

DURCHFÜHRUNG: Ein Medizinball wird nur mit Hilfe der Arme so weit wie möglich geworfen. Der Unter- und Oberkörper wird fixiert.

BEURTEILUNG: Entfernung des beidarmigen Wurfes.
2 Versuche

KLIMMZÜGE IM HANGSTAND

DURCHFÜHRUNG: Die Reckstange wird im Sitzen mit ausgestreckten Armen im Kammgriff gefasst. Anschließend wird die Hüfte gestreckt und der Körper zur Reckstange gezogen. Aus dieser Position wird als Klimmzug gewertet, wenn die Arme ganz gestreckt und wieder ganz gebeugt werden (Kinn über die Reckstange), ohne die Hüfte zu beugen.

BEURTEILUNG: Anzahl der korrekt ausgeführten Klimmzüge in 15 Sekunden.

WECHSELSPRÜNGE

DURCHFÜHRUNG: Wechselsprünge beidbeinig über eine 20 cm hohe Hürde.

BEURTEILUNG: Anzahl der Sprünge (links und rechts = 1 Sprung) in 45 Sekunden.
2 Versuche

STEPS

DURCHFÜHRUNG: Schrittstellung vorwärts auf der Bank, gleichzeitig mit einem Fuß auf der Bank und mit dem anderen am Boden. Durch einen Wechselsprung wechselt jeweils das andere Bein auf die Bank.

BEURTEILUNG: Anzahl der Kontakte auf der Bank (links und rechts = 1 Kontakt) in 45 Sekunden.
2 Versuche

JUMP & REACH

DURCHFÜHRUNG: Im Stand wird die Reichhöhe mit einem gestreckten Arm gemessen (seitlicher Stand, geschlossene Beine). Anschließend wird die Reichhöhe nach einem beidbeinigen Sprung mit Ausholbewegung ermittelt.

BEURTEILUNG: Differenz zwischen der Reichhöhe im Stand und im Sprung.
2 Versuche

STANDWEITSPRUNG

DURCHFÜHRUNG: Gestartet wird im hüftbreiten Stand hinter einer Absprunghlinie. Mit einer Ausholbewegung und beidbeinigem Absprung wird versucht, möglichst weit zu springen und in einer stabilen Position auf einer Gymnastikmatte zu landen (leichte Hocke). Diese Position muss für mind. 2 Sekunden gehalten werden.

BEURTEILUNG: Sprungweite.
3 Versuche

KASTENSPRUNG

DURCHFÜHRUNG: Auf beiden Seiten eines Kastens liegt jeweils eine Matte. Gestartet wird auf der Matte in Bauchlage. Möglichst schnell wird der Kasten überwunden, um sich auf die andere Matte hinzulegen.

BEURTEILUNG: Anzahl der Mattenkontakte in Bauchlage in 30 Sekunden.
2 Versuche

SIT-UPS

DURCHFÜHRUNG: Aus der Rückenlage den Oberkörper aufrichten, sodass die Ellbogen die Knie berühren, während die Beine angewinkelt und die Füße am Boden fixiert sind. Die Hände werden am Kopf an der Schläfe gehalten.

BEURTEILUNG: Anzahl gültiger Sit-Ups innerhalb von 40 Sekunden.
2 Versuche

STERNLAUF

DURCHFÜHRUNG: Auf den Linien des Volleyballfeldes sind sternförmig Bälle aufgelegt, die so schnell wie möglich in der Mitte abgelegt werden sollen. Es darf immer nur ein Ball transportiert werden.

BEURTEILUNG: Zeit für den Parcours.
2 Versuche

HÜRDEN-BUMERANG-LAUF

DURCHFÜHRUNG: Es wird an einer Startlinie in Schrittstellung gestartet und der Parcours so schnell wie möglich durchlaufen. Als erstes ist die Mittelstange zu umlaufen, dann die erste Hürde zu überspringen und zu durchkriechen, um wieder die Mittelstange zu durchlaufen, usw.

Wird eine Hürde/Stange umgeworfen, ist der erste Versuch ungültig. Beim zweiten Versuch wird eine Strafsekunde je Umwerfen hinzugerechnet.

Die Hürdenhöhe wird der Körpergröße angepasst..

BEURTEILUNG: Zeit für den Parcours.
2 Versuche

HINDERNISLAUF

DURCHFÜHRUNG: Es wird an einer Startlinie in Schrittstellung gestartet und der Parcours so schnell wie möglich durchlaufen. Fehler in der Ausführung ergeben jeweils eine Strafsekunde.

BEURTEILUNG: Zeit für den Parcours + Koordinationsverhalten.
2 Versuche

20 METER SPRINT AUF KOMMANDO

DURCHFÜHRUNG: Aus dem Hochstart ist eine 20 Meter lange Strecke möglichst schnell zu durchlaufen.

BEURTEILUNG: Zeit für die 20 Meter.
2 Versuche

20 METER SPRINT FLIEGENDER START

DURCHFÜHRUNG: Aus dem Hochstart ist eine 20 Meter lange Strecke möglichst schnell zu durchlaufen. Der Start befindet sich einen Meter hinter der Startlinie. Der Zeitpunkt des Weglaufens kann frei gewählt werden.

BEURTEILUNG: Zeit für die 20 Meter.
2 Versuche

8 MINUTEN LAUF

DURCHFÜHRUNG: Eine gekennzeichnete Bahn rund um das Volleyballfeld (ca. 60 m) wird in acht Minuten so oft wie möglich umlaufen.

BEURTEILUNG: Zurückgelegte Runden plus Teilstrecke.
1 Versuch

ROLLE VW./RW. TURNEN

DURCHFÜHRUNG: Eine Rolle vorwärts und rückwärts aus dem Stand ausführen. Die Vorwärtsrolle sollte gerade, über den Nacken und beim Aufstehen ohne das Benützen der Hände geturnt werden. Bei der Rückwärtsrolle ist das Rollen über den Kopf, das Aufsetzen der Hände und die Landung auf den Füßen wichtig.

BEURTEILUNG: Jeweils 5 Punkte für die Ausführung vorwärts und rückwärts.
3 Versuche

KOPFSTAND

DURCHFÜHRUNG: Einen Kopfstand turnen und für mindestens 3 Sekunden halten. Anschließend wieder zurück zum Hockstand aufsetzen (nicht abrollen).

BEURTEILUNG: 10 Punkte für die Ausführung.
3 Versuche

RAD AUF BEIDE SEITEN TURNEN

DURCHFÜHRUNG: Ein Rad in eine beliebige Richtung ausführen und anschließend in die andere Richtung retour turnen (andere Seite). Das Rad sollte mit gestrecktem Körper und gerade ausgeführt werden.

BEURTEILUNG: 10 Punkte für die Ausführung beider Räder.
3 Versuche

AUFHOCKEN AUF DEN KASTEN

DURCHFÜHRUNG: Nach Anlauf mittels beidbeinigem Absprung auf den Kasten aufhocken. Die Hocke soll nach einer kurzen Flugphase auf der hinteren Hälfte des Kastenoberteils mit den Händen begonnen und mit einer sauberen Landung der Füße abgeschlossen werden.

BEURTEILUNG: 10 Punkte für die Ausführung.
3 Versuche

RHYTHMUSGEFÜHL

DURCHFÜHRUNG: Bewegen nach einem vorgegebenen Rhythmus. Kurze Sequenzen werden vorgezeigt und müssen im Rhythmus nachgemacht werden.

BEURTEILUNG: 10 Punkte für die Ausführung.

FUSSBALL PASSEN UND NACHLAUFEN (männlich)

DURCHFÜHRUNG: Zu dritt wird der Ball jeweils über eine kurze Distanz gepasst und anschließend auf die andere Seite gelaufen, wo der nächste Pass ankommt.

BEURTEILUNG: 10 Punkte für die Ausführung der Ballannahme und des Passes.
1 Versuch

HANDBALL PASSEN UND NACHLAUFEN

DURCHFÜHRUNG: Zu dritt wird der Ball jeweils über eine kurze Distanz gepasst und anschließend auf die andere Seite gelaufen, wo der nächste Pass ankommt.

BEURTEILUNG: 10 Punkte für die Ausführung der Ballannahme und des Passes.
1 Versuch

FANGEN UND WERFEN

DURCHFÜHRUNG: Ein Ball wird in 30 Sekunden so oft wie möglich an die Wand geworfen und wieder sicher gefangen. Die Distanz zur Wand beträgt 3 Meter.

BEURTEILUNG: Anzahl der gültigen Pässe.
Ein ungültiger Pass ist ein beidarmiger Wurf, Fangfehler, Bodenkontakt und Übertritt.
2 Versuche

SLALOM DRIBBLING BASKETBALL

DURCHFÜHRUNG: Ein Slalom wird möglichst schnell durchlaufen, während ein Basketball geprellt wird. Es darf immer nur eine Hand am Ball sein.

BEURTEILUNG: Zeit für 5 Runden.
2 Versuche

SLALOM DRIBBLING FUSSBALL (männlich)

DURCHFÜHRUNG: Ein Slalom wird möglichst schnell durchlaufen, während ein Fußball geführt wird.

BEURTEILUNG: Zeit für 5 Runden.
2 Versuche