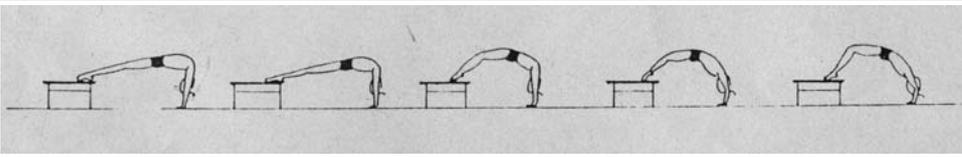
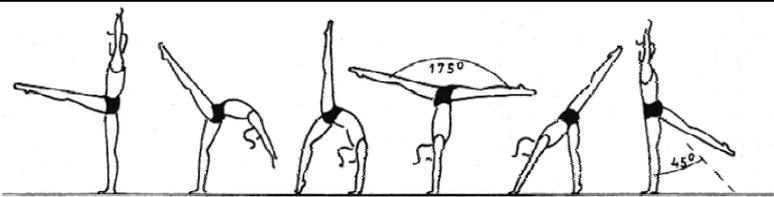


1.2.5 Beschreibung der Athletischen Tests 10

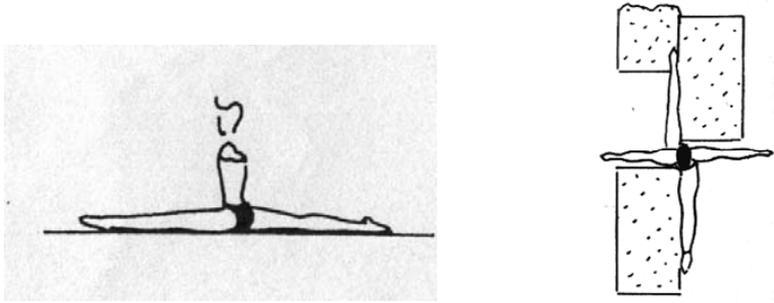
Komplex I

1 a	Brücke rückwärts					
AK 7 bis 8	- aktives Öffnen des ARW - Füße gegen Turnhocker					
<u>Beschreibung:</u>	- ARW über 180° - gestreckte Arme	- ARW 180°	- ARW 170°	- ARW 160°	- ARW unter 160°	
Position						
<u>Bewegungsablauf</u>	- langsam ohne Rhythmusstörung	- geringe Rhythmusstörung	- mittlere Rhythmusstörung	- starke Rhythmusstörung		zu schnell
Punkte	10	8	6	4	2	

1 b	Brücke rückwärts					
AK 9 bis 10	- auf fester Stützunterlage - aus der Grundstellung in die Grundstellung					
<u>Beschreibung:</u>	- wie Zeichnung - Spielbein A + E aktiv - S ≥ 175°	- A über 90° - E ≥ 45° - S ≥ 135°	- A ≥ 90° - E um 45°		- S ≥ 90°	
Position						
<u>Bewegungsablauf</u>	- gestreckte Arme - langsam - ohne Rhythmusstörung	- geringe Rhythmusstörung	- mittlere Rhythmusstörung	- starke Rhythmusstörung		- gebeugte Arme - zu schnell
Punkte	10	8	6	4	2	

2 a	Spagat seit					
AK 7 bis 8	- selbständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 sec.					
<u>Beschreibung:</u>	- wie Zeichnung - gestreckter Fußspann aufgedreht - Linie Fuß – Hüfte – Fuß 180°	- leichte Abweichungen in der Körperhaltung				
Position			- leichte Abweichung von 180°	- mittlere Abweichung von 180° - kein Schrittspalt		- Schrittspalt bis 5 cm
Punkte	10	8	6	4	2	

2 b	Spagat seit (Füße auf Doppelmatte)					
AK 9 bis 10	- selbständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 sec.					
	<u>Beschreibung:</u> Position	- wie Zeichnung - gestreckter Fußspann aufgedreht - Linie Fuß – Hüfte – Fuß 180°	- leichte Abweichungen in der Körperhaltung	- leichte Abweichung von 180°	- mittlere Abweichung von 180° - kein Schrittspalt	- Schrittspalt bis 5 cm
	Punkte	10	8	6	4	2

3 a	Spagat quer					
AK 7 bis 8	- Markierung mit Band - selbständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 sec.					
	<u>Beschreibung:</u> Position	- wie Zeichnung - Fußspann des hinteren Beines liegt auf	- leichte Abweichung von einwandfreier Körperhaltung - ohne Schrittspalt	- leichte Abweichung von der Markierung	- Schrittspalt im Bereich der unteren Matte	- Schrittspalt im Bereich der oberen Matte
	Punkte	10	8	6	4	2
	Bemerkungen	Abnahme von Spagat links und rechts und Bildung des Mittelwertes				

3 b	Spagat quer (Füße auf Doppelmatte)					
AK 9 bis 10	<ul style="list-style-type: none"> - vordere Ferse auf doppelter Verbundmatte - Markierung mit Band - selbständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 sec. 					
<u>Beschreibung:</u>		- wie Zeichnung	- leichte Abweichung von einwandfreier Körperhaltung	- leichte Abweichung von der Markierung		
Position		- Fußspann des hinteren Beines liegt auf	- ohne Schrittspalt		- Schrittspalt im Bereich der unteren Matte	- Schrittspalt im Bereich der oberen Matte
Punkte		10	8	6	4	2
Bemerkungen		Abnahme von Spagat links und rechts und Bildung des Mittelwertes				

4 a	Rumpfbeugen vorwärts					
AK 7 bis 8	<ul style="list-style-type: none"> - Spreizwinkel 90° - Gymnastikstab schulterbreit - Kammgriff - offener ARW - selbständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 sec. 					
<u>Beschreibung:</u>		- wie Zeichnung	- leichte Abweichung von Körperhaltung			
Position		- Bodenberührung souverän	- Bodenberührung der Brust	- Bodenberührung flüchtig	- Bodenberührung im Bereich der unteren Matte	- Bodenberührung im Bereich der oberen Matte
Punkte		10	8	6	4	2

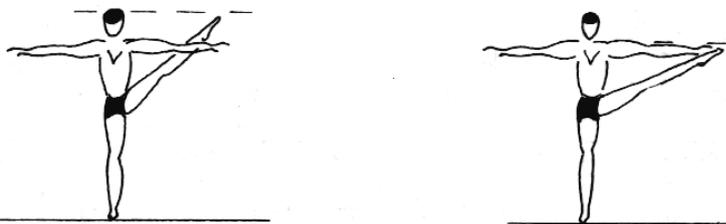
4 b	Rumpfbeugen vorwärts					
AK 9 bis 10	<ul style="list-style-type: none"> - im Zusammenhang mit ARW-Öffnen, aber getrennte Wertung - bei einem Versuch möglich - Spreizwinkel 90° - Fersen auf doppelter Verbundmatte - Gymnastikstab schulterbreit - Kammgriff - offener ARW - selbständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 sec. 					
	<u>Beschreibung:</u> Position	- wie Zeichnung - Bodenberührung souverän	- leichte Abweichung von Körperhaltung - Bodenberührung der Brust	- Bodenberührung flüchtig	- Bodenberührung im Bereich der unteren Matte	- Bodenberührung im Bereich der oberen Matte
	Punkte	10	8	6	4	2

Komplex II

5 a	Vorspreizen links und rechts									
AK 7 bis 8	<ul style="list-style-type: none"> - Ausgangsposition: Rückenlage - Heben des Beines - Halte Endposition 10 sec. - Endzeitnahme bei Verlassen der noch ausreichenden Position 									
Punkte	Haltezeit (sec.)	10	9	8	7	6	5	4	3	2
	Kopfhöhe	10	9	8	7	6	5	4	3	2
	Schulterhöhe	8	7	6	5	4	3			
	über Hüfthöhe	6	5	4	3	2	1			
	Hüfthöhe	4	3	2	1					
	unter Hüfthöhe		2		1					

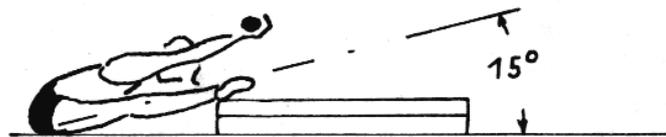
5 b	Vorspreizen links und rechts									
AK 9 bis 10	<ul style="list-style-type: none"> - Heben oder Entwickeln selbständig zur Endposition (frei) - Halte Endposition 10 sec. - Endzeitnahme bei Verlassen der noch ausreichenden Position 									
Punkte	Haltezeit (sec.)	10	9	8	7	6	5	4	3	2
	Kopfhöhe	10	9	8	7	6	5	4	3	2
	Schulterhöhe	8	7	6	5	4	3			
	über Hüfthöhe	6	5	4	3	2	1			
	Hüfthöhe	4	3	2	1					
	unter Hüfthöhe	2			1					

6 a	Seitspreizen links und rechts									
AK 7 bis AK 8	<ul style="list-style-type: none"> - Ausgangsposition: Seitlage - sonst siehe 5 a 									
Punkte	Haltezeit (sec.)	10	9	8	7	6	5	4	3	2
	Kopfhöhe	10	9	8	7	6	5	4	3	2
	Schulterhöhe	8	7	6	5	4	3			
	über Hüfthöhe	6	5	4	3	2	1			
	Hüfthöhe	4	3	2	1					
	unter Hüfthöhe	2			1					

6 b	Seitspreizen links und rechts									
AK 9 bis AK 10	- wie Vorspreizen									
Punkte	Haltezeit (sec.)	10	9	8	7	6	5	4	3	2
	Kopfhöhe	10	9	8	7	6	5	4	3	2
	Schulterhöhe	8	7	6	5	4	3			
	über Hüfthöhe	6	5	4	3	2	1			
	Hüfthöhe	4	3	2	1					
	unter Hüfthöhe	2			1					

7 a	ARW-Öffnen					
AK 7 bis 8	<ul style="list-style-type: none"> - Strecksitz mit Rücken an der Wand - Gymnastikstab schulterbreit - Kammgriff - Halte 10 sec. 					
	<u>Beschreibung:</u> Position	- wie Zeichnung		- leichte Abweichungen von geradem Rücken oder Kammgriff		- leichte Abweichungen ARW BRW Kammgriff gerader Rücken
		- ARW überstreckt	- ARW 180°	- ARW 180°	- leichte Abweichung von 180°	
	Punkte	10	8	6	4	2

7 b	ARW-Öffnen					
AK 9 bis 10	<ul style="list-style-type: none"> - im Zusammenhang mit Rumpfbeugen, aber getrennte Wertung - bei einem Versuch möglich - Fersen auf doppelter Verbundmatte - Gymnastikstab schulterbreit - Kammgriff - selbständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 sec. - Spreizwinkel 90° 					
	<u>Beschreibung:</u> Position	- wie Zeichnung		- leichte Abweichungen von geradem Rücken oder Kammgriff		- leichte Abweichungen ARW BRW Kammgriff gerader Rücken
		- ARW überstreckt	- ARW 180°	- ARW 180°	- leichte Abweichung von 180°	
	Punkte	10	8	6	4	2



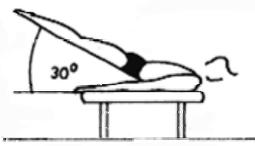
Komplex III

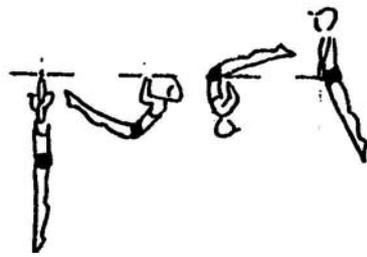
8 a	Winkelstütz										
AK 7	Stützbarren: - selbständiges Einnehmen der Endposition durch Heben oder Schwingen										
	Haltezeit (sec.)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

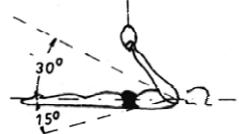
8 b	Spitzwinkelstütz	richtig						noch ausreichend				
AK 8	Minibarren: - Beine gegrätscht - selbständiges Einnehmen der Endposition durch Heben oder Schwingen											
	Haltezeit (sec.)	10	9	8	6	4	2	10	8	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	5	4	3	2	1

8 c	Spitzwinkelstütz	richtig						noch ausreichend				
AK 9 bis 10	Stützbarren: - Beine geschlossen - selbständiges Einnehmen der Endposition durch Heben oder Schwingen											
	Haltezeit (sec.)	15	13	11	9	7	5	15	13	11	8	5
	Punkte	10	9	8	7	6	5	5	4	3	2	1

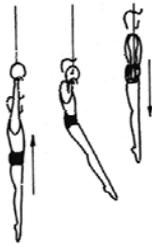
9 a	Beugestütze											
AK 7 bis 8	Stützbarren: - Stützposition											
	Anzahl	20	19	18	17	15	13	11	8	5	2	0
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

9 b	Stützwaage	richtig						noch ausreichend				
AK 9 bis 10	Hockergasse: - Heben in die Stützwaageposition											
		30°						30° – 45°				
	Haltezeit (sec.)	10	8	7	6	4	2	8	7	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	5	4	3	2	1

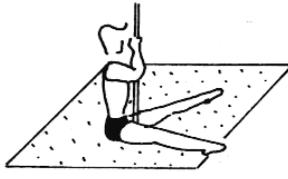
10 a	Hüftaufzug											
AK 7 bis 8	Reck: - aus dem Streckhang - gleichmäßig - keine Haltungsfehler - Rückbewegung in den ruhigen Hang											
	Anzahl	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

10 b	Hangwaage rücklings	richtig					noch ausreichend					
AK 9 bis 10	Ringe: - Senken aus dem Strecksturzhang											
		leichte Abweichungen (15°) des BRW					leichte Abweichungen (15°) des BRW und von der Waagerechten					
	Haltezeit (sec.)	10	8	7	6	4	2	8	7	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	5	4	3	2	1

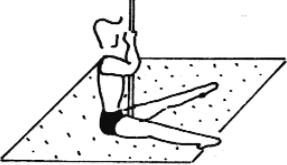
11 a	Klimmzüge										
AK 7 bis 8	Reck: - aus dem Streckhang - Kinn über Reckstange - kein Kontern, - keine Haltungsfehler										
	Anzahl	15	14	13	12	11	10	8	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

11 b	Zugstemme										
AK 9 bis 10	Ringe: - Heben aus dem ruhigen Hang in den Streckstütz - Senken in den ruhigen Hang - direkte Folge										
	Anzahl	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

12 a	Klettern (Stand)										
AK 7	- 1 x aufwärts 4,50 m - gegrätschte Beine - Beginn Zeitabnahme: Abheben vom Boden - Endzeitnahme: 1 Hand Anschlag über 4,50-m-Markierung										
	Zeit (sec.)	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	10,0	11,0	12,0	14,0
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

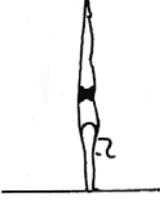
12 b	Klettern (Grätschsitz)										
AK 8	- 1 x aufwärts 4,50 m - gegrätschte Beine - Beginn Zeitabnahme: Abheben vom Boden - Endzeitnahme: 1 Hand Anschlag über 4,50-m-Markierung										
	Zeit (Höhe)	>4,5	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

12 c	Hangeln (Stand)										
AK 9	- 1 x aufwärts 4,50 m - gegrätschte Beine - Beginn Zeitabnahme: Abheben vom Boden - Endzeitnahme: 1 Hand Anschlag über 4,50-m-Markierung										
Zeit (sec.)		6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	10,0	11,0	12,0	14,0
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

12 d	Hangeln (Grätschsitz)										
AK 10	- 1 x aufwärts 4,50 m - gegrätschte Beine - Beginn Zeitabnahme: Abheben vom Boden - Endzeitnahme: 1 Hand Anschlag über 4,50-m-Markierung										
Zeit (sec.)		6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	10,0	11,0	12,0	14,0
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Komplex IV

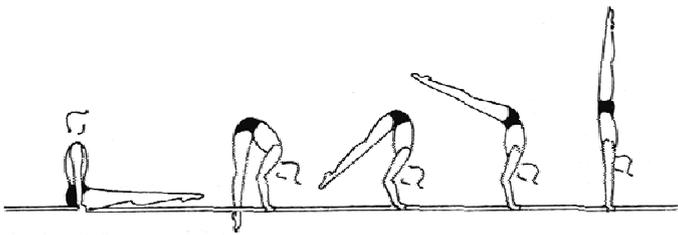
13 a	Handstand - Halte	Zeitnahme bei Erreichen der Endposition									
AK 7 bis 8	Boden: - Bauch an der Wand - Endposition ohne Korrektur im Ellenbogengelenk										
Haltezeit (sec.)		30	28	26	23	20	17	14	11	7	3
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

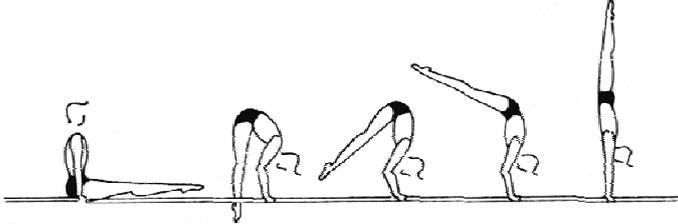
13 b	Schwingen in den Handstand	Zeitnahme bei Erreichen der Endposition									
AK 9 bis 10	Boden: - Schwingen in die End- position ohne Korrektur im Ellenbogengelenk										
Haltezeit (sec.)		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

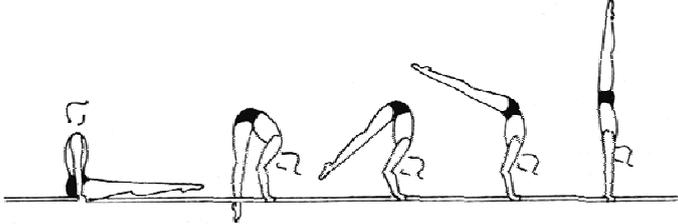
14 a	Handstand - Halte	Richtig					falsch				
AK 7 bis 8	Handstandklötzer: - Einnahme der Endposition aus einer Bückposition (mit Trainerhilfe möglich) - Endzeitnahme bei Verlassen der Position „richtig“										
	Haltezeit (sec.)	10	9	8	7	6	10	8	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

14 b	Handstand - Halte	richtig					falsch				
AK 9 bis 10	Minitramp mit Handstandklötzer: - Einnahme der Endposition beliebig (mit Trainerhilfe möglich) - Endzeitnahme bei Verlassen der Position „richtig“										
	Haltezeit (sec.)	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

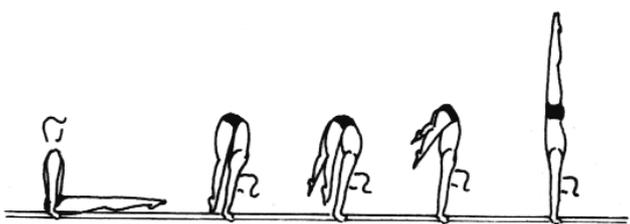
15 a	Heben zum Kopfstand										
AK 7	Boden: - Ausgangsposition Stand - Halte jeweils 2 sec. - ohne Haltungsfehler	- gleichmäßiger Bewegungsablauf									
	Anzahl	5	-	4	-	3	-	2	-	1	-
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

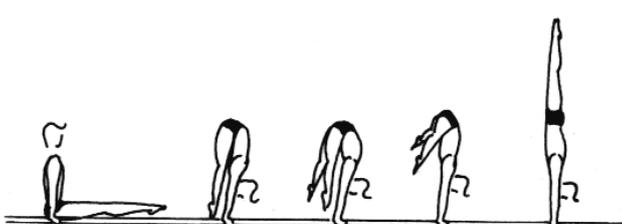
15 b	Handstand – Heben										
AK 8	Minibarren: - aus dem Stand - Heben mit gebeugten Armen und BRW sowie mit geschlossenen Beinen - Winkelstütz 1 sec., Heben zum Handstand 1 sec., Senken zum Winkelstütz 1 sec.										
		- gleichmäßiger Bewegungsablauf - Wiederholung der richtigen Ausführung									
	Wiederholungen	3	-	-	-	2	-	-	-	1	-
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

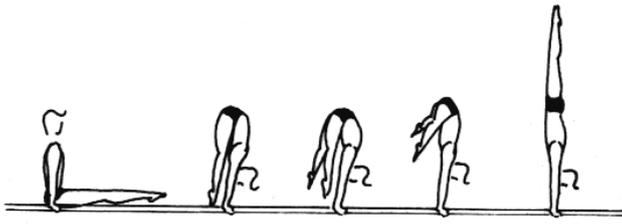
15 c	Handstand – Heben										
AK 9	Minibarren: - Heben mit gebeugten Armen und BRW sowie mit geschlossenen Beinen - Winkelstütz 1 sec., Heben zum Handstand 1 sec., Senken zum Winkelstütz 1 sec.	 <p>- gleichmäßiger Bewegungsablauf - Wiederholung der richtigen Ausführung</p>									
Wiederholungen		5	-	4	-	3	-	2	-	1	-
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

15 d	Handstand - Heben										
AK 10	Handstandklötzer: - Heben mit gebeugten Armen und BRW sowie mit geschlossenen Beinen - Winkelstütz 1 sec., Heben zum Handstand 1 sec., Senken zum Winkelstütz 1 sec.	 <p>- gleichmäßiger Bewegungsablauf - Wiederholung der richtigen Ausführung</p>									
Wiederholungen		5	-	4	-	3	-	2	-	1	-
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

16 a	Schweizer										
AK 7	Boden: - Ausgangsposition Stand - Halte jeweils 2 sec. - ohne Haltungsfehler	- gleichmäßiger Bewegungsablauf									
Wiederholungen		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

16 b	Schweizer										
AK 8	Minibarren: - Heben mit gebeugten Armen und BRW sowie mit geschlossenen Beinen - Winkelstütz 1 sec., Heben zum Handstand 1 sec., Senken zum Winkelstütz 1 sec.	 <p>- gleichmäßiger Bewegungsablauf - Wiederholung der richtigen Ausführung</p>									
Wiederholungen		3	-	-	-	2	-	-	-	1	-
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

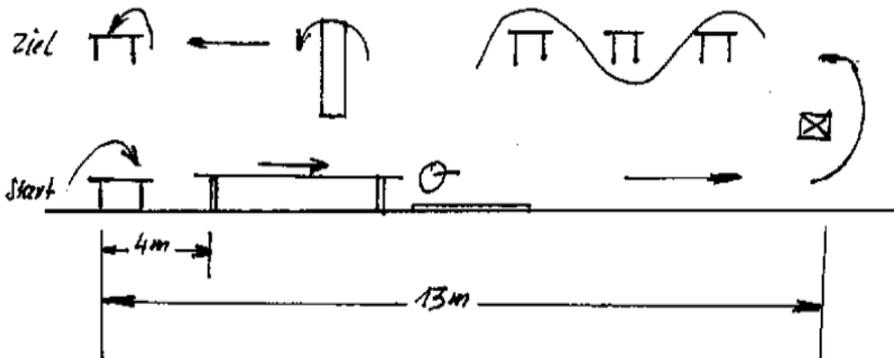
16 c	Schweizer										
AK 9	Minibarren: - Heben mit gebeugten Armen und BRW sowie mit geschlossenen Beinen - Winkelstütz 1 sec., Heben zum Handstand 1 sec., Senken zum Winkelstütz 1 sec.	 <p>- gleichmäßiger Bewegungsablauf - Wiederholung der richtigen Ausführung</p>									
Wiederholungen		5	-	4	-	3	-	2	-	1	-
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

16 d	Schweizer										
AK 10	Handstandklötzer: - Heben mit gebeugten Armen und BRW sowie mit geschlossenen Beinen - Winkelstütz 1 sec., Heben zum Handstand 1 sec., Senken zum Winkelstütz 1 sec.	 <p>- gleichmäßiger Bewegungsablauf - Wiederholung der richtigen Ausführung</p>									
Wiederholungen		5	-	4	-	3	-	2	-	1	-
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Komplex V

17a	15-m-Lauf										
AK 7 bis 8	- Hochstart - Beginn der Zeitnahme: Lösen des hinteren Fußes - Endzeitnahme: Lichtschranke – Brust - Zeitmessanlage	 <p>Startlinie Lösen: Beginn Zeitnahme</p> <p>Brust Endzeitnahme</p>									
AK 7	Zeit (sec.)	2,9	3,0	3,1	3,2	3,4	3,6	3,8	4,0	4,3	4,6
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
AK 8	Zeit (sec.)	2,6	2,7	2,8	2,9	3,1	3,3	3,5	3,7	4,0	4,3
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

17b	30-m-Lauf										
AK 9 bis 10	<ul style="list-style-type: none"> - Hochstart - Beginn der Zeitnahme: Lösen des hinteren Fußes - Endzeitnahme: Lichtschranke – Brust - Zeitmessanlage 										
AK 9	Zeit (sec.)	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,4	6,7	7,0	7,4
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
AK 10	Zeit (sec.)	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

18 a	Hindernislauf										
AK 7 bis 8	<p>Bodenfläche:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Start mit Überspringen eines Hockers - in der Bauchlage ziehen über die Bank - von der Bank Rolle vorwärts auf die Matte - Lauf um die Wendemarke - Schängellauf um 3 Hocker - Sprung über Kastenteil mit Deckel - Ziel-Anschlag auf dem Hocker 										
	Zeit (sec.)	13,0	13,5	14	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	18,0
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

18 b	Schlussweitsprung										
AK 9 bis 10	<p>Sprungläufer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aus dem Stand - 2 Versuche - Bestwert 										
	Weite [cm]	220	210	200	190	180	170	160	150	140	130
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

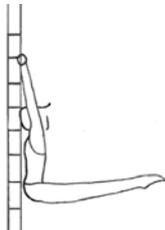
19 a	Kreisflanken maximal										
AK 7 bis 8	<p>Eimerlonge:</p> <p>maximale Anzahl Kreisflanken</p>										
	Anzahl	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

19 b	Kreisflanken maximal										
AK 9 bis 10	Pilz: maximale Anzahl Kreis- flanken										
	Anzahl	30	27	24	21	18	15	12	9	6	3
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

20 a	Kipphänge										
AK 7	- nach Anzahl - auf dem Schrägbrett - Heben der Füße bis zum Griffpunkt										
	Anzahl	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

20 b	Kipphänge										
AK 8	- nach Anzahl - aus dem Hang - Heben der Füße bis zum Griffpunkt										
	Anzahl	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

20 c	halbe Kipphänge										
AK 9	- nach Anzahl - aus dem Winkelhang (90°) Heben der Füße bis zum Griffpunkt										
	Anzahl	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

20 d	halbe Kipphänge										
AK 10	- nach Zeit 30" - aus dem Winkelhang (90°) Heben der Füße bis zum Griffpunkt										
	Anzahl	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

1.2.5 Beschreibung der Athletischen Tests 11/12

Komplex I

1 a	Brücke vorwärts					
AK 11 bis 18	<ul style="list-style-type: none"> - auf fester Stützunterlage - aus der Grundstellung in die Grundstellung 					
	<u>Beschreibung:</u>	- wie Zeichnung	- A über 90°	- A ≥ 90°		zu schnell
	Position	- Spielbein A + E aktiv	- E über 60°	- E ≥ 60°	- S ≥ 90°	
	<u>Bewegungsablauf</u>	- langsam ohne Rhythmusstörung	- geringe Rhythmusstörung	- mittlere Rhythmusstörung	- starke Rhythmusstörung	
	Punkte	10	8	6	4	2
	<u>Bemerkungen</u>	Abnahme Brücke vw und rw und Bildung des Mittelwertes				

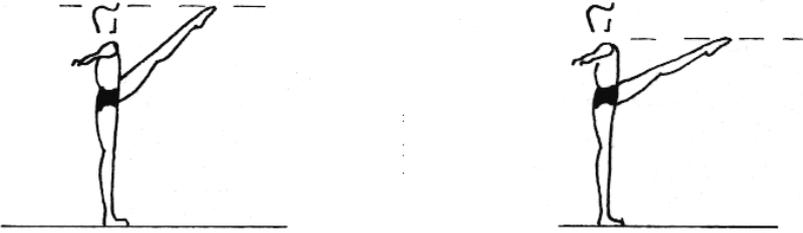
1 b	Brücke rückwärts					
AK 11 bis 18	<ul style="list-style-type: none"> - auf fester Stützunterlage - aus der Grundstellung in die Grundstellung 					
	<u>Beschreibung:</u>	- wie Zeichnung	- A über 90°	- A ≥ 90°		
	Position	- Spielbein A + E aktiv	- E ≥ 45°	- E um 45°	- S ≥ 90°	
	<u>Bewegungsablauf</u>	- gestreckte Arme	- geringe Rhythmusstörung	- mittlere Rhythmusstörung	- starke Rhythmusstörung	- gebeugte Arme
		- langsam				- zu schnell
		- ohne Rhythmusstörung				
	Punkte	10	8	6	4	2

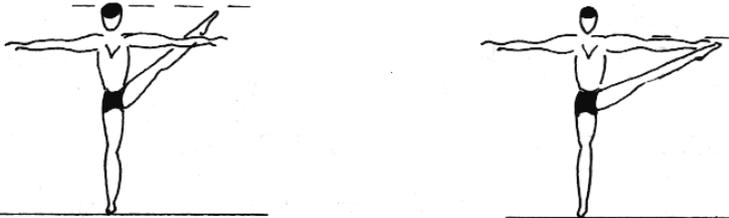
2	Spagat seit					
AK 11 bis 18	<ul style="list-style-type: none"> - selbständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 sec. 					
	<u>Beschreibung:</u>	- wie Zeichnung	- leichte Abweichungen in der Körperhaltung			
	Position	- gestreckter Fußspann aufgedreht		- leichte Abweichung von 180°	- mittlere Abweichung von 180°	
		- Linie Fuß – Hüfte – Fuß 180°			- kein Schrittspalt	- Schrittspalt bis 5 cm
	Punkte	10	8	6	4	2

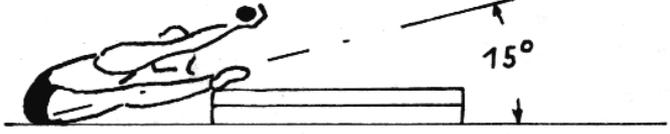
3	Spagat quer					
AK 11 bis 18	<ul style="list-style-type: none"> - vordere Ferse auf doppelter Verbundmatte - Markierung mit Band - selbständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 sec. 					
<u>Beschreibung:</u> Position	<ul style="list-style-type: none"> - wie Zeichnung - Fußspann des hinteren Beines liegt auf 	<ul style="list-style-type: none"> - leichte Abweichung von einwandfreier Körperhaltung - ohne Schrittspalt 	<ul style="list-style-type: none"> - leichte Abweichung von der Markierung 	<ul style="list-style-type: none"> - Schrittspalt im Bereich der unteren Matte 	<ul style="list-style-type: none"> - Schrittspalt im Bereich der oberen Matte 	
Punkte	10	8	6	4	2	
Bemerkungen	Abnahme von Spagat links und rechts und Bildung des Mittelwertes					

4	Rumpfbeugen vorwärts					
AK 11 bis 18	<ul style="list-style-type: none"> - im Zusammenhang mit ARW-Öffnen, aber getrennte Wertung - bei einem Versuch möglich - Spreizwinkel 90° - Fersen auf doppelter Verbundmatte - Gymnastikstab schulterbreit - Kammgriff - offener ARW - selbständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 sec. 					
<u>Beschreibung:</u> Position	<ul style="list-style-type: none"> - wie Zeichnung - Bodenberührung souverän 	<ul style="list-style-type: none"> - leichte Abweichung von Körperhaltung - Bodenberührung der Brust 	<ul style="list-style-type: none"> - Bodenberührung flüchtig 	<ul style="list-style-type: none"> - Bodenberührung im Bereich der unteren Matte 	<ul style="list-style-type: none"> - Bodenberührung im Bereich der oberen Matte 	
Punkte	10	8	6	4	2	

Komplex II

5	Vorspreizen links und rechts									
AK 11 bis 18	<ul style="list-style-type: none"> - Heben oder Entwickeln selbständig zur Endposition (frei) - Halte Endposition 10 sec. - Endzeitnahme bei Verlassen der noch ausreichenden Position 									
Punkte	Haltezeit (sec.)	10	9	8	7	6	5	4	3	2
	Kopfhöhe	10	9	8	7	6	5	4	3	2
	Schulterhöhe	8	7	6	5	4	3			
	über Hüfthöhe	6	5	4	3	2	1			
	Hüfthöhe	4	3	2	1					
	unter Hüfthöhe		2			1				

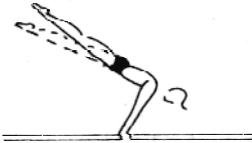
6	Seitspreizen links und rechts									
AK 11 bis 18	- wie Vorspreizen									
Punkte	Haltezeit (sec.)	10	9	8	7	6	5	4	3	2
	Kopfhöhe	10	9	8	7	6	5	4	3	2
	Schulterhöhe	8	7	6	5	4	3			
	über Hüfthöhe	6	5	4	3	2	1			
	Hüfthöhe	4	3	2	1					
	unter Hüfthöhe		2			1				

7	ARW-Öffnen					
AK 11 bis 18	<ul style="list-style-type: none"> - im Zusammenhang mit Rumpfbeugen, aber getrennte Wertung - bei einem Versuch möglich - Fersen auf doppelter Verbundmatte - Gymnastikstab schulterbreit - Kammgriff - selbständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 sec. - Spreizwinkel 90° 					
<u>Beschreibung:</u> Position	<ul style="list-style-type: none"> - wie Zeichnung - ARW überstreckt 	- ARW 180°	<ul style="list-style-type: none"> - leichte Abweichungen von geradem Rücken oder Kammgriff - ARW 180° 	- leichte Abweichung von 180°	<ul style="list-style-type: none"> - leichte Abweichungen ARW - BRW - Kammgriff - gerader Rücken 	
Punkte	10	8	6	4	2	

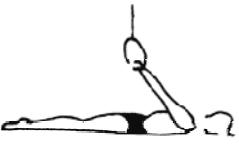
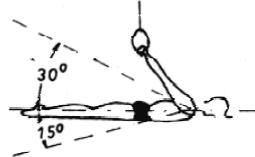
Komplex III

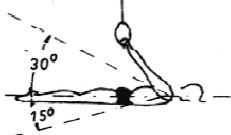
8 a	Spitzwinkelstütz	richtig					noch ausreichend					
AK 11 bis 12	Stützbarren: - selbständiges Einnehmen der Endposition durch Heben oder Schwingen											
Haltezeit (sec.)		15	13	11	9	7	5	15	13	11	8	5
Punkte		10	9	8	7	6	5	5	4	3	2	1

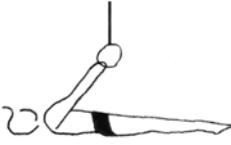
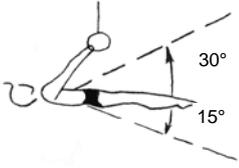
8 b	Spitzwinkelstütz	richtig					noch ausreichend					
AK 13 bis 18	Stützbarren: - selbständiges Einnehmen der Endposition durch Heben oder Schwingen											
Wiederholungen (sec.)		5x4	4x4	3x4	2x4	1x4	15	13	11	8	5 sec.	
Punkte		10	9	8	7	6	5	5	4	3	2	1

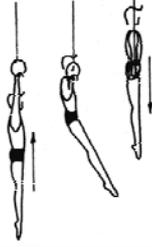
9 a	Stützwaage	richtig					noch ausreichend					
AK 11 bis 14	Handstandklötzer oder methodischer Barren: - Heben aus dem Grätschinkelstütz in die gegrätschte Stützwaage											
		leichte Abweichungen (15°) des BRW					leichte Abweichungen (15°) des BRW von der Waagerechten					
Haltezeit (sec.)		10	8	7	6	4	2	8	7	6	4	2
Punkte		10	9	8	7	6	5	5	4	3	2	1

9 b	Stützwaage	richtig					noch ausreichend					
AK 15 bis 18	Stützbarren oder Handstandklötzer: - Heben aus dem Stütz in die Stützwaage											
		leichte Abweichungen (15°) des BRW					leichte Abweichungen (15°) des BRW von der Waagerechten					
Haltezeit (sec.)		10	8	7	6	4	2	8	7	6	4	2
Punkte		10	9	8	7	6	5	5	4	3	2	1

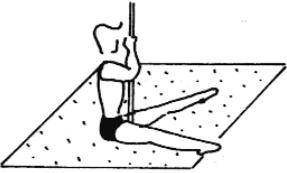
10 a	Hangwaage rücklings	richtig						noch ausreichend				
AK 11 bis 12	Barren / Reck: - Rist- oder Kammgriff											
		leichte Abweichungen (15°) des BRW						leichte Abweichungen (15°) des BRW und von der Waagerechten				
	Haltezeit (sec.)	10	8	7	6	4	2	8	7	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	5	4	3	2	1

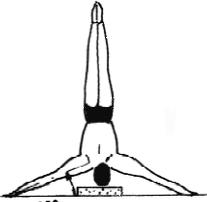
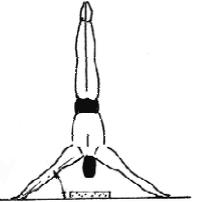
10 b	Hangwaage rücklings	richtig						noch ausreichend				
AK 13 bis 14	Ringe: - Senken aus dem Strecksturzhang											
		leichte Abweichungen (15°) des BRW						leichte Abweichungen (15°) des BRW und von der Waagerechten				
	Haltezeit (sec.)	10	8	7	6	4	2	8	7	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	5	4	3	2	1

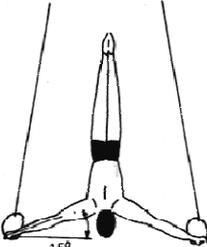
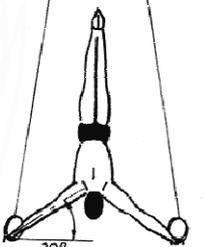
10 c	Hangwaage vorlings											
AK 15 bis 18	Ringe: - Heben aus dem Hang											
	Haltezeit (sec.)	10	8	7	6	4	2	8	7	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	5	4	3	2	1

11 a	Zugstemme											
AK 11 bis 14	Ringe: - Heben aus dem ruhigen Hang in den Streckstütz - Senken in den ruhigen Hang - direkte Folge											
	Wiederholungen	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

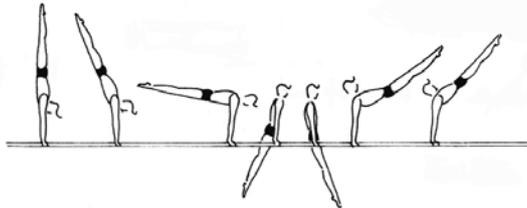
11 b	Kreuzhang	richtig						noch ausreichend				
AK 15 bis 18	Ringe: - selbständiges, beliebiges Einnehmen der Endposition											
		leichte Abweichungen (15°)						grobe Abweichungen (bis 30°) von der Waagerechten leichte Abweichungen (bis 15°) im BRW				
	Haltezeit (sec.)	10	8	7	6	4	2	8	7	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	5	4	3	2	1

12 a	Hangeln										
AK 11 bis 14	<ul style="list-style-type: none"> - 1 x aufwärts 4,50 m - gegrätschte Beine - Beginn Zeitabnahme: Abheben vom Boden - Endzeitnahme: 1 Hand Anschlag über 4,50-m-Markierung 										
	Zeit (sec.)	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	10,0	11,0	12,0	14,0
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

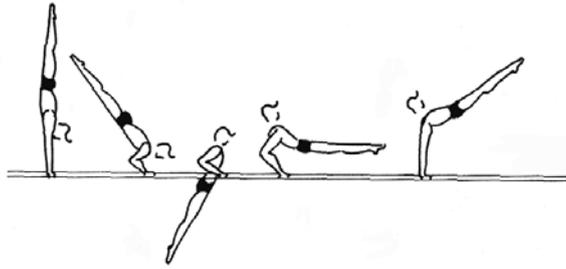
12 b	Kopfkreuzstütz	richtig						noch ausreichend				
AK 15 bis 16	Boden: <ul style="list-style-type: none"> - selbständiges Ein- nehmen der Endposition 	 Stützwinkel 15° Schaumstoffwürfel						 30°				
	Haltezeit (sec.)	10	8	7	6	4	2	8	7	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	5	4	3	2	1

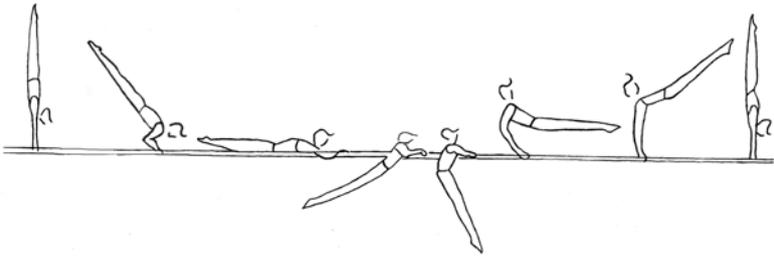
12 c	Kopfkreuzstütz	richtig						noch ausreichend				
AK 17 bis 18	Ringe: <ul style="list-style-type: none"> - Senken aus dem Handstand 	 15°						 30°				
	Haltezeit (sec.)	10	8	7	6	4	2	8	7	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	5	4	3	2	1

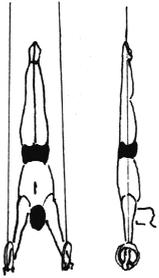
Komplex IV

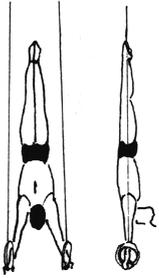
13 a	Vor- und Rückschwung in den Handstand	 <p>gestreckter Körper mit leichten Abweichungen (+ / - 15°)</p>									
AK 11 bis 12	Barren: - Anerkennung der richtigen Wiederholungen - maximal 10 Wiederholungen - Handstandhalte 1 sec.										
	Wiederholungen	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

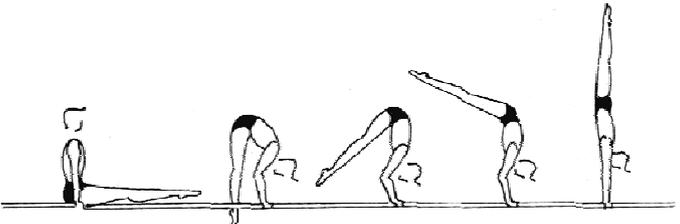
13 b	Vor- und Rückschwung – Beugen und Strecken der Arme im Handstand										
AK 13 bis 14	Barren: - 5 x Schwingen in den Handstand - kraftvolles Beugen (< 90°) und Strecken der Arme										
	Wiederholungen	5		4		3		3		1	
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

13 c	Beugestütz	 <p>Beugewinkel der Arme 90°</p>									
AK 15 bis 16	Barren: Handstand, Abschwingen in den Beugestütz, Vorschwung mit Aufstemmen in den Stütz, sofortiges Senken zum Beugestütz, Rückschwung in den Handstand										
	Wiederholungen	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

13 d	Stemme – Handstand										
AK 17 bis 18	Barren: Aus dem Oberarmstütz Aufstemmen beim Rückschwung in den Handstand										
	Wiederholungen	5		4		3		2		1	
	Punkte	10		8		6		4		2	

14 a	Handstand - Halte		richtig					noch ausreichend					
AK 11 bis 14	Ringe: - selbständiges Einnehmen des Handstandes aus dem Winkelstütz - Endzeitnahme bei Verlassen der Position „richtig“ oder „noch ausreichend“			gestreckt mit leichten Abweichungen (+ / - 15°) im ARW und BRW					Korrektur im Bereich leichter Abweichungen im ARW, BRW und Ellenbogengelenk ohne Anlehnen an die Ringeseile				
	Haltezeit (sec.)	15	13	11	8	5	8	7	6	5	4		
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		

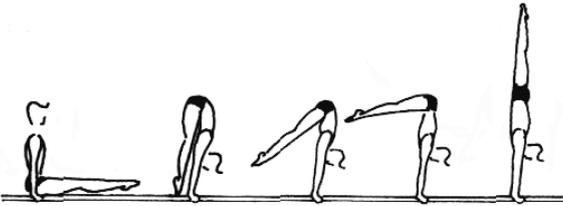
14 b	Handstand - Halte		richtig					noch ausreichend					
AK 15 bis 18	Ringe: - selbständiges Einnehmen des Handstandes aus dem Winkelstütz - Endzeitnahme bei Verlassen der Position „richtig“ oder „noch ausreichend“			gestreckt mit leichten Abweichungen (+ / - 15°) im ARW und BRW					Korrektur im Bereich leichter Abweichungen im ARW, BRW und Ellenbogengelenk ohne Anlehnen an die Ringeseile				
	Haltezeit (sec.)	30	25	20	15	10	5	30	25	20	15	10	5
	Punkte	10	9	8	7	6	5	6	5	4	3	2	1

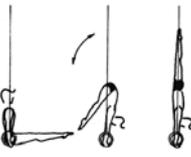
15 a	Handstand - Heben											
AK 11 bis 14	Handstandbalken mit 2 Verbundmatten: - Heben mit gebeugten Armen und BRW sowie mit geschlossenen Beinen - Winkelstütz 1 sec., Heben zum Handstand 1 sec., Senken zum Winkelstütz 1 sec.	- gleichmäßiger Bewegungsablauf - ohne deutliches Berühren der Matte - Wiederholung der richtigen Ausführung										
	Wiederholungen	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

15 b	Pless	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>richtig</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>noch ausreichend</p> </div> </div>					
AK 15 bis 16	Barren: - Heben mit gebeugten Armen und gestrecktem Körper - Winkelstütz 1 sec., Heben zum Handstand 1 sec., Senken zum Winkelstütz 1 sec.	- Ellenbogen nicht unter 90° - gleichmäßiger Bewegungsablauf - ohne Schwungteil beim Ansatz - leichte Abweichung im BRW (15°)		- leichte Rhythmusstörungen - geringer Schwungteil beim Ansatz - mittlere Abweichung im BRW (30°)			
Wiederholungen	5	4	3	2	1	4	2
Punkte	10	8	6	4	2	2	1

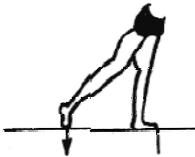
15 c	Pless gestreckt	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>richtig</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>noch ausreichend</p> </div> </div>				
AK 17 bis 18	Barren: - gestreckte Armen und gestreckter Körper - Winkelstütz 1 sec., Heben zum Handstand 1 sec., Senken zum Winkelstütz 1 sec.	- gleichmäßiger Bewegungsablauf - leichter Schwungteil beim Ansatz - leichte Abweichung im BRW (15°)		- geringe Rhythmusstörungen - geringer Schwungteil beim Ansatz - mittlere Abweichung im BRW (30°)		
Wiederholungen	3	2	1	3	2	1
Punkte	10	7	4	6	4	2

16 a	Handstand - Schweizer	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> </div>									
AK 11 bis 14	Handstandbarren mit 2 Verbundmatten: - gestreckte Arme und gebeugter BRW - Winkelstütz 1 sec., Heben zum Handstand 1 sec., Senken zum Winkelstütz 1 sec.	- gleichmäßiger Bewegungsablauf bzw. ohne deutliche Rhythmusstörung - leichte Abweichung (+ / - 15°)									
Wiederholungen	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

16 b	Handstand - Wiener	 <p>- gleichmäßiger Bewegungsablauf bzw. ohne deutliche Rhythmusstörung - leichte Abweichung (+ / - 15°)</p>									
AK 15 bis 16	Handstandbarren mit 2 Verbundmatten: - gestreckte Arme und gebeugter BRW - Winkelstütz 1 sec., Heben zum Handstand 1 sec., Senken zum Winkelstütz 1 sec.										
	Wiederholungen	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

16 c	Handstand - Wiener	richtig 					noch ausreichend				
AK 17 bis 18	Ringe: - Winkelstütz 1 sec., Heben zum Handstand 1 sec., Senken zum Winkelstütz 1 sec.	- gleichmäßiger Bewegungsablauf - kein Anlehnen an die Seile - leichte Abweichung im ARW (15°), wenn Hüfte zwischen den Seilen					- geringe Rhythmusstörungen - leichtes Anlehnen an die Seile - mittlere Abweichung im ARW (30°)				
	Wiederholungen	5	4	3	2	1	2			1	
	Punkte	10	8	6	4	2	2			1	

Komplex V

17	30-m-Lauf										
AK 11 bis 18	- Hochstart - Beginn der Zeitnahme: Lösen des hinteren Fußes - Endzeitnahme: Lichtschranke – Brust - Zeitmessanlage	 <p>Startlinie Lösen: Beginn Zeitnahme</p>					 <p>Brust Endzeitnahme</p>				
AK 11/12	Zeit (sec.)	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
AK 13/14	Zeit (sec.)	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
AK 15/16	Zeit (sec.)	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
AK 17/18	Zeit (sec.)	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

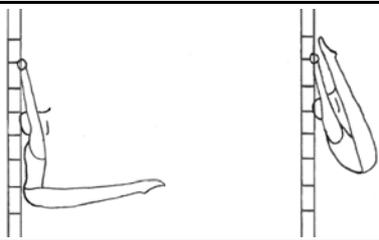
18 a	Schlussweitsprung										
AK 11 bis 12	Sprungläufer: - aus dem Stand - 2 Versuche - Bestwert										
	Weite [cm]	220	210	200	190	180	170	160	150	140	130
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

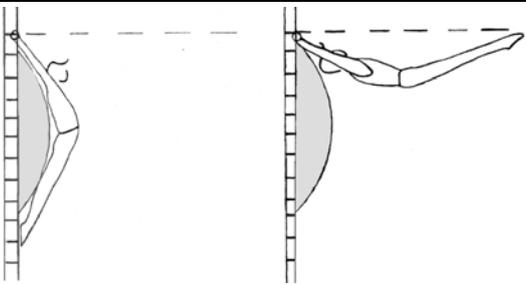
18 b	Salto vorwärts										
AK 13 bis 18	Boden: - 2 Schritt Anlauf - Salto vorwärts gehockt in direkter Folge										
	Anzahl	4		3			2			1	
	Punkte	10		8			5			2	

19 a	Kreisflanken maximal										
AK 11 bis 12	Pilz: maximale Anzahl Kreis- flanken										
	Anzahl	40	36	32	28	24	20	16	12	8	4
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

19 b	Kreisflanken maximal										
AK 13 bis 14	Pauschenpferd: maximale Anzahl Kreisflanken										
	Anzahl	60	54	48	42	36	30	24	18	12	6
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

19 c	Kreisflanken maximal										
AK 15 bis 18	Pauschenpferd: maximale Anzahl Kreisflanken										
	Anzahl	90	81	72	63	54	45	36	27	18	9
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

20 a	halbe Kipphänge										
AK 11 bis 12	nach Zeit 30" aus dem Winkelhang (90°) Heben der Füße bis zum Griffpunkt										
	Anzahl	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

20 b	Kurbetbewegung am Halbmond										
AK 13 bis 18	nach Zeit 30" aus dem überstrecktem Hang Kurbetbewegung – Füße in Höhe des Griff- punktes										
	Anzahl	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1