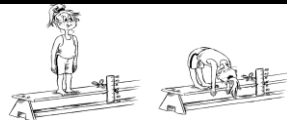


1 Hockstützhalte am Barren, mit Ball auf dem Oberschenkel. Der Trainer/Helfer legt den Ball auf.
 Die Zeitmessung beginnt, wenn der Trainer/Helfer den Ball loslässt und endet, wenn der Ball runterfällt
 Der Turner darf 2 Versuche machen, wenn er möchte

Zeit (sek.)	keine Halte	bis 5	bis 10	bis 15	bis 20	bis 25	bis 30	bis 35	bis 40	bis 45	bis 50	>50	>60
Punkte	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

2 Rumpfbeugen auf der Bank
 Turner steht auf der Bank, Beine gestreckt.
 Runterbeugen mit Händen zur Bank, bzw. soweit wie möglich darunter



Zentimeter	>4	4 bis 2	2 bis 0	0 bis -2	-2 bis -4	-4 bis -6	-6 bis -8	-8 bis -10	-10 bis -12	-12 bis -14	mehr als -14
Punkte	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3 Klimmzughalte, Griff beliebig, mit Kinn über der Stange
 Die Zeitmessung beginnt, wenn das Kinn über der Stange ist und endet, wenn es nicht mehr über der Stange ist
 Der Trainer darf hochhelfen

Zeit (sek.)	keine Halte	bis 5	bis 10	bis 15	bis 20	bis 25	bis 30	bis 35	bis 40	bis 45	bis 55	>55	>75
Punkte	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

4 Querspagat

Punkte	Basketball passt noch durch	welcher Ball passt nicht mehr durch									
		Basketball	Fußball	Handball	Tennisball	Tischtennisball					
0		2	4	6	8	10					

5 Handstand an der Wand
 Die geschlossenen Füße berühren die Wand
 Trainerhilfe beim hochschwingen erlaubt
 Die Zeitmessung beginnt, wenn der Trainer den Turner loslässt und endet, wenn der Turner mit mehr als den Händen den Boden und/oder mehr als den Füßen die Wand berührt
 Der Turner darf 2 Versuche machen, wenn er möchte

Zeit (sek.)	kein Handstand	bis 5	bis 10	bis 20	bis 30	bis 40	bis 50	bis 60	bis 70	bis 80	bis 95	bis 110	>110
Punkte	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

6 **Brücke**
 die Füße dürfen vor die Wand oder vor den Kasten gestellt werden, damit der Turner besseren Halt hat

	nicht geschafft	geschafft, Füße auf Kasten	geschafft, Füße am Boden	mit geraden Armen	gerade Arme und Beine	...und Arme mind. Senkrecht
Punkte	0	2	4	6	8	10

7 **Jump&Reach**
Übungsaufbau:

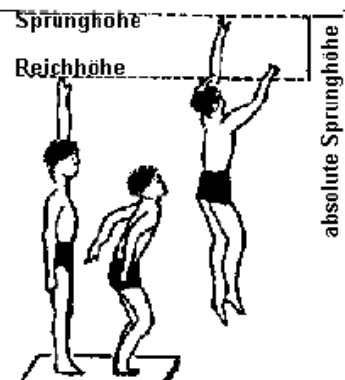
- Benötigt werden: Messskala an einer Wand von 150 cm – 230 cm (Tipp: Wand vorher mit schwarzem Karton bekleben. Haben die Sportler Magnesia an den Fingerspitzen, sind die Werte gut ablesbar)

Übungsausführung:

- Der Sportler stellt sich mit ausgestrecktem Arm seitlings an eine Wand. Die Fingerspitze des Zeigefingers markiert die Reichhöhe. Nun stellt sich der Sportler etwa 20 – 30 cm seitlings von der Wand entfernt hin. Aus dem Parallelstand und ohne Auftaktschritt springt er beidbeinig ab und tippt mit dem Zeigefinger möglichst hoch an der Wand an. Der höchste Punkt ist als Sprunghöhe zu notieren.
- Jeder Sportler hat zur Ermittlung der Sprunghöhe 2 Versuche, von denen der beste gezählt wird.
- Die zu ermittelnde Differenz ergibt sich aus Sprunghöhe minus Reichhöhe.

Übungsbewertung:

- 2 Versuche in direkter Folge, der beste wird gewertet
- Beidbeiniger Absprung
- Kein Anlauf oder Auftaktschritt
- 2 Versuche



	Differenz (cm)	< 12	> 12	> 14	> 16	> 18	> 20	> 22	> 24	> 26	> 28	> 30	> 32	> 34	> 36	> 38
AK 6	Punkte	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
AK 7	Punkte		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
AK 8	Punkte			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
AK 9	Punkte				0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

8 Sprint 20 Meter

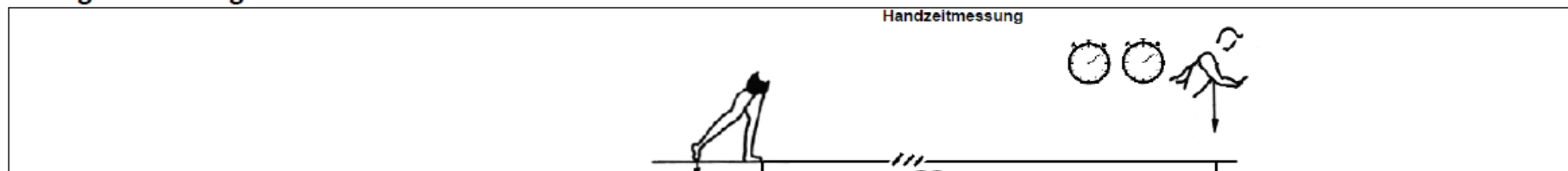
Übungsaufbau:

- Benötigt werden: Stoppuhr / Zeitmessanlage, Start- Zielmarkierungen
- Start und Ziel müssen deutlich sichtbar markiert werden

Übungsausführung:

- Beginn der Zeitnahme (Handzeitmessung): Beim Lösen des hinteren Fußes. Start selbstständig aus der Hochstartposition.
- Ende der Zeitnahme (Handzeitmessung): Brust über Ziellinie.
- Bei Handzeitmessungen müssen 2 Kampfrichter die Laufzeit stoppen. Der Mittelwert wird erfasst.
- Der Sportler erhält 1 Versuch.

Übungsbewertung:



	Zeit (sek)	> 6,0	> 5,8	> 5,6	> 5,4	> 5,2	> 5,0	> 4,8	> 4,6	> 4,4	> 4,2	> 4,0	> 3,8	> 3,6	> 3,4	> 3,2
AK 6	Punkte	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
AK 7			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
AK 8				0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
AK 9					0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11