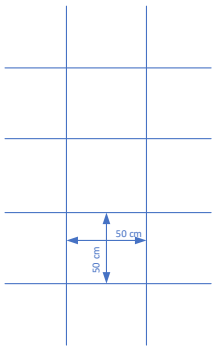
1. STANDWEITSPRUNG

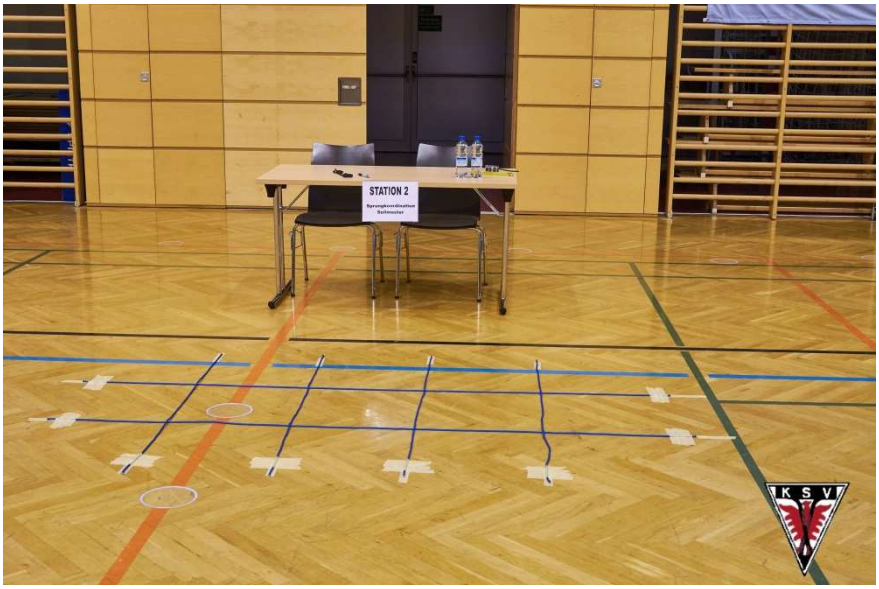
Weichbodenmatte
Meterstab
Klebeband

- Absprung beidbeinig, hinter der Linie mit Ausholbewegung
- gemessen wird der hinterste Körperpunkt
- 1 Probe und 3 Versuche, der Weiteste wird gewertet

2. SPRUNGKOORDINATION SEILMUSTER

6 Schnüre
Stoppuhr
Klebeband
Maßband





- 4 Schnüre werden von 2 Schnüren längs gekreuzt
- Abstand 50 cm
- einbeiniger Sprung auf Zeit 1x LI Fuß, 1x RE Fuß vorwärts

  Mitte, links, Mitte, rechts, Mitte, vorwärts
- Zeiten werden addiert
- jede Seilberührung 1 Strafsekunde

3. GLEICHGEWICHT AUF RECKSTANGE

2 Matten
Reckstange
Stoppuhr

- Die Reckstange liegt links und rechts auf einer Matte auf
- gemessen wird die Zeit auf der Reckstange
- Einbeinig LI Fuß u. RE Fuß
- Die Zeiten werden addiert, max. 2 min. = Höchstpunktezahl
- gemessen wird sobald der 2. Fuß den Boden verlässt
- gestoppt wird sobald ein Körperteil den Boden berührt

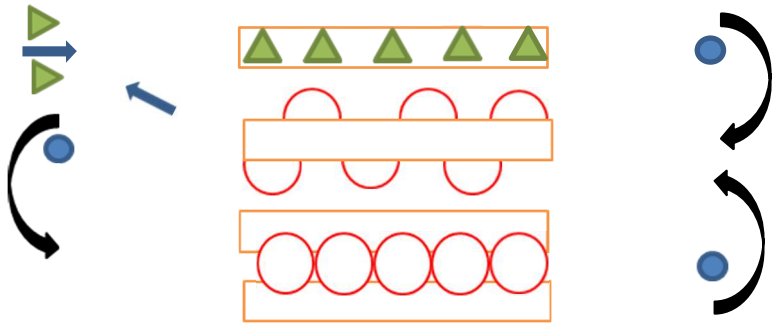
4. Balance Board

Balance Board
Unterlage
Stoppuhr

- 40 Sekunden auf dem Balance Board balancieren
- Keine Bodenberührung erlaubt
- 2 Versuche

5. HINDERNISLAUF

4 Langbänke
7 Kegel
3 Hürdenstangen
3 Hürdenboden
11 Ringe groß
Stoppuhr



- über die Langbank zwischen die Kegel springen, Hürde umrunden
- mit den Händen über die Langbank ziehen, Hürde umrunden
- in die Ringe hüpfen Kontakt zwei Beine am Boden
- Hürde umlaufen
- mit Hockwende in die Ringe hüpfen,
- durch Start/Ziel laufen
- Berührung der Ringe/Kegel/Hürden 1 Strafsekunde

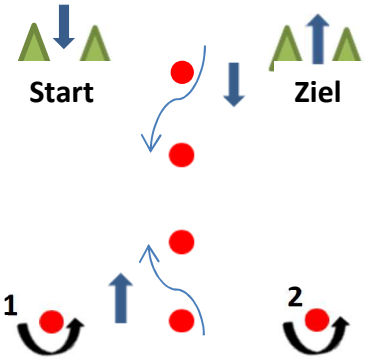
6. 20 m Sprint fliegend

4 Stangen mit Standfuß
Maßband
Stoppuhr

- Start und Ziel bilden je zwei Stangen mit Standfüßen
- Abstand 20 m
- Losgelaufen wird 10 m vor der Startmarkierung
- 2 Versuche – schnellste Zeit wird gewertet

7. AGILITY RUN

6 Hürdenstangen groß
4 Kegel
Stoppuhr



- Start: Sprint zur Slalomstange (1), umrunden, zurücklaufen
- Slalom lauf hin
- Slalom lauf zurück
- Sprint zur Slalomstange (2), umrunden, zurück zum Ziel
- Umfallen Hürde 1 Strafsekunde
- Falsch Laufen – 1 Wiederholung

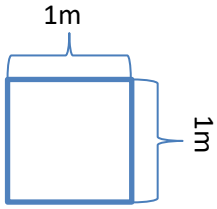
8. KASTENTEST

Kastenoberteil (ca. 15 cm)
2 Matten
Stoppuhr

- Oberster Kastenteil auf 2 Matten
- Beidbeiniges Springen abwechselnd nach links und rechts
- Dauer 45 Sekunden
- Jeder Kontakt auf dem Kasten wird gezählt

9. Seilspringen

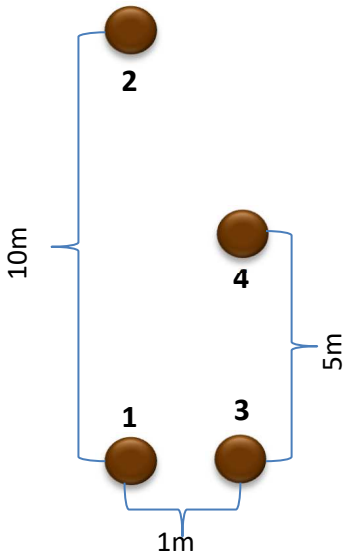
Springseil
Klebeband
Maßband
Stoppuhr



- 1 Versuch
- 30 Sekunden Seilspringen – beidbeinig
- Wird der Bereich verlassen wird der Sprung nicht gezählt
- Anzahl der Sprünge wird gewertet

10. Linienlauf

4 Medizinbälle
Stoppuhr
Maßband



- Lauf 1-2-3-4-1-2-3-4…….. 24 Berührungen (Medizinball)
- Ball Nr. 1 muss beim Start berührt werden
- Zieldurchlauf über die Verbindungslinie zwischen 1 und 2
- 1 Versuch

Anzahl der Berührungen kann für jüngere Jahrgänge im Wettkampf reduziert werden

11. Stangenklettern

Kletterstange
2 Matten
Maßband
Klebeband

- An der Kletterstange 3 m nach oben klettern bis zur Markierung
- Zwischenmarkierungen alle 50 cm für die Wertung sollte nicht die komplette Länge geschafft werden

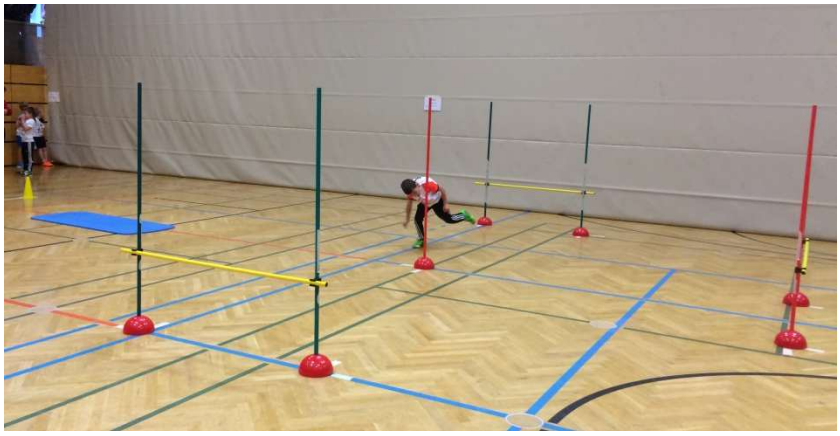
12. Leiterhanteln

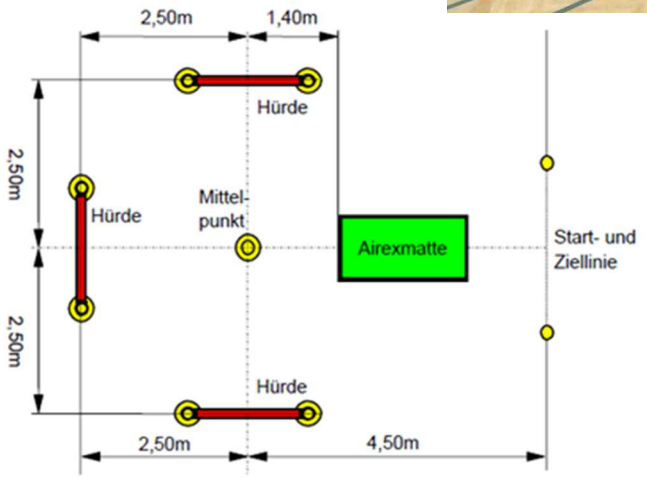
Leiter
Sprossenwand
Maßband
Klebeband

- Leiter in 2m Höhe, waagrecht
- 8 m weit hanteln bis zur markierung
- Anzahl der Sprossen wird gezählt

13. HÜRDEN - BUMERANG LAUF

2 Kegel
1 Matte
10 Hürdenstangen groß
7 Hürdenboden
Stoppuhr



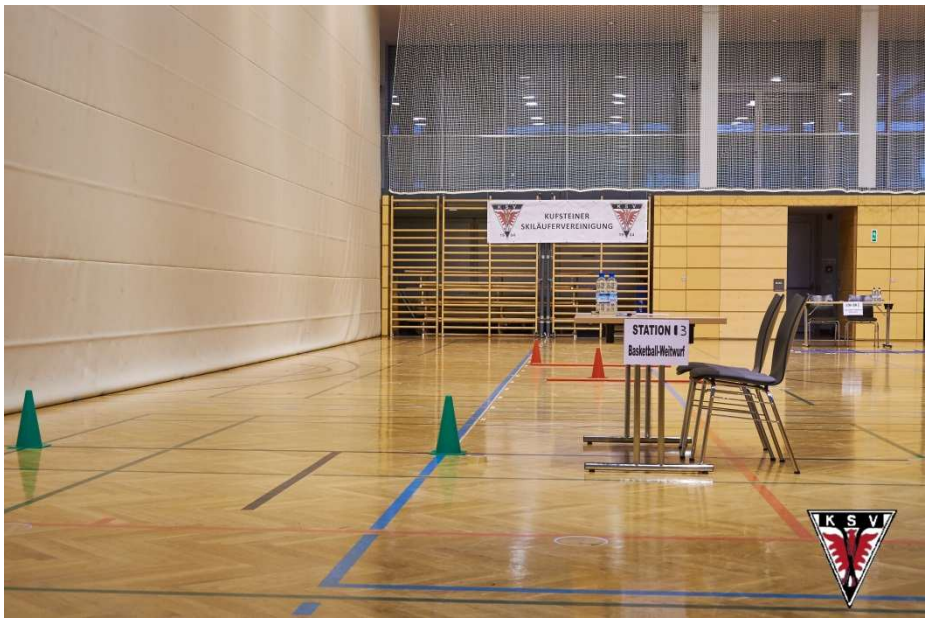


Körpergrösse [cm]	Hürdenhöhe [cm]
125-130	52
131-135	54
136-140	56
141-145	58
146-150	60
151-155	62
156-160	64
161-165	66
166-170	68
171-175	70

- START/ZIEL auf Zeit
- Rolle VW auf Matte
- Mittelstange umlaufen
- Sprung über die Hürde, unten durch
- um Mittelstange zur 2. Hürde
- nach der 3. Hürde Mittelstange umlaufen u. so schnell wie möglich Start/Ziel Linie durchlaufen
- Fehler: Umgeworfenes Hindernis +1 Sek // Ablauffehler 2. Versuch ansonst +1 min

14. BASKETBALL - WEITWURF

Maßband
Basketball



- aus beidbeinigem Stand
- Beide Beine müssen am Boden bleiben
- Linie darf aber nicht übertreten werden
- beidhändiger Wurf über Kopf
- 2 Versuche, der Weiteste wird gewertet

15. BALLPRELLEN

Langbank
3 Gymnastikbälle
Stoppuhr

- Beidbeinig auf umgedrehter Langbank stehen
- Mit beiden Händen Ball auf Boden prellen und wieder fangen
- Dauer 30 Sekunden
- Anzahl der Bodenberührung mit dem Ball (ausgenommen verlorene Bälle) werden gezählt

16. 5er HOP

Maßband
Klebeband

- Beidbeinige Sprünge ohne Pause (5 Sprünge)
- Weite wird vom hintersten Körperpunkt gemessen