




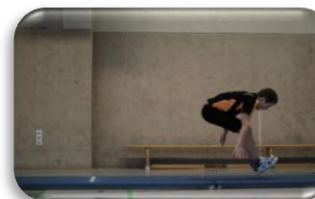


Übungsanforderungen Jungen

	Zeitvorgabe	Übungshinweise	Wertung	Anschauung
1. Kletterstange 5m	1 Versuch schnellste Zeit zählt	Achtung! Die Kletterstange ist in der Regel 4,50 m hoch. Der Sportler muss am oberen Querbalken mit einer Hand anschlagen, erst dann erfolgt die Zeitmessung.	Zeit siehe Tabelle im Anhang	
2. Ballwerfen an die Wand	30 Sekunden	Ein Volleyball wird im Schlagwurf an die Wand geworfen und wieder beidhändig gefangen. Der Abstand zur Wand beträgt 3 m.	pro gefangener Ball 2 Punkte	
3. Rumpfaufrichten aus der Rückenlage "Sit ups"	30 Sekunden	Der Übende liegt auf dem Rücken und fixiert beide Füße zwischen der 1. und 2. Sprosse der Sprossenwand. Die Knie sind ca. 90 Grad gebeugt. Die Arme werden vor der Brust gekreuzt. Beim Aufrichten berühren nun beide Ellenbogen das Knie. Danach erfolgt das Zurücklegen in die Ausgangsposition. Die Hüfte darf beim Zurücklegen nicht angehoben werden, da dies ein unberechtigtes Schwungholen provoziert.	pro Hebung 2 Punkte Gewertet wird die Anzahl der korrekt ausgeführten "Sit ups"	 
4. Schlussweitsprung:	3 Versuche	Der Übende steht in Schlussstellung (Füße bis Schulterbreite auseinander) an der Absprunghinie. Durch kräftigen Absprung aus der Beinhocke erfolgt der Absprung. Unterstützt wird der Schlussweitsprung durch einen nach vorn-oben gerichteten Armschwung. Die Landung erfolgt auf	pro 10 cm 4 Punkte (Bsp. 1,60m = 160cm:10= 16x4= 64 Punkte) Gemessen wird der hintere Abdruck. Die beste Sprungweite kommt in die Wertung. Gesprungen wird auf einem Bodenläufer.	 

beiden Beinen.

Übungsanforderungen Jungen

5. Drehsprunghocke(Hockwende)

30 Sekunden

Der Übende versucht nach dem Startsignal möglichst viele Drehsprunghocken an der Turnbank durchzuführen. Dabei sollte auf einen beidbeinigen Absprung und einer beidbeidigen Landung geachtet werden.

für jeden beendeten Sprung
2 Punkte

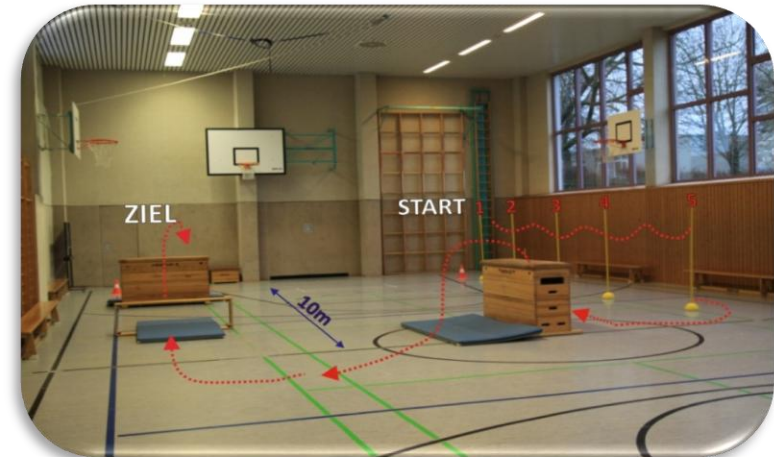


6. Hindernislauf:

2 Versuche

Der Übende muss den nebenstehenden Parcours in kürzester Zeit durchlaufen. 10 m Slalom-Sprint, einen 4-teiligen Kasten überwinden, ein Kastenteil durchkriechen, wieder einen vierteiligen Kasten überwinden, Zieleinlauf. Die schnellste Durchlaufzeit wird gewertet.

Wertung laut Tabelle



Übungsanforderungen Mädchen

	Zeitvorgabe	Übungshinweise	Wertung	Anschauung
1. Seilspringen	30 Sekunden	Die Übende benutzt ein Sprungseil und versucht nach dem Startsignal möglichst viele Seildurchschläge(vorwärts) durchzuführen. Die Technik ist beliebig.	pro Seildurchschlag 1 Punkt Gewertet wird die Anzahl der Seildurchschläge	
2. Ballwerfen an die Wand	30 Sekunden	Ein Volleyball wird im Schlagwurf an die Wand geworfen und wieder beidhändig gefangen. Der Abstand zur Wand beträgt 3 m .	pro gefangener Ball 2 Punkte	
3. Rumpfaufrichten aus der Rückenlage "Sit ups"	30 Sekunden	Die Übende liegt auf dem Rücken und fixiert beide Füße zwischen der 1. und 2. Sprosse der Sprossenwand. Die Knie sind ca. 90 Grad gebeugt. Die Arme werden vor der Brust gekreuzt. Beim Aufrichten berühren nun beide Ellenbogen das Knie. Danach erfolgt das Zurücklegen in die Ausgangsposition. Die Hüfte darf beim Zurücklegen nicht angehoben werden, da dies ein unberechtigtes Schwungholen provoziert.	pro Hebung 2 Punkte Gewertet wird die Anzahl der korrekt ausgeführten "Sit ups"	 
4. Schlussweitsprung:	3 Versuche	Die Übende steht in Schlussstellung (Füße bis Schulterbreite auseinander) an der Absprunglinie. Durch kräftigen Absprung aus der Beinhocke erfolgt der Absprung. Unterstützt wird der Schlussweitsprung durch einen nach vorn-oben gerichteten Armschwung. Die Landung erfolgt auf beiden Beinen.	pro 10 cm 4 Punkte (Bsp. 1,60m = 160cm:10= 16x4= 64 Punkte) Gemessen wird der hintere Abdruck. Die beste Sprungweite kommt in die Wertung. Gesprungen wird auf einem Bodenläufer.	



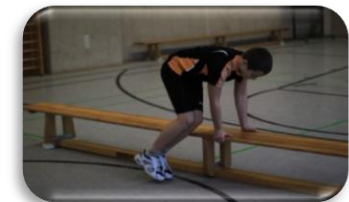
Übungsanforderungen Mädchen

5. Drehsprunghocke(Hockwende)

30 Sekunden

Die Übende versucht nach dem Startsignal möglichst viele Drehsprunghocken an der Turnbank durchzuführen. Dabei sollte auf einen beidbeinigen Absprung und einer beidbeidigen Landung geachtet werden.

für jeden beendeten Sprung
2 Punkte

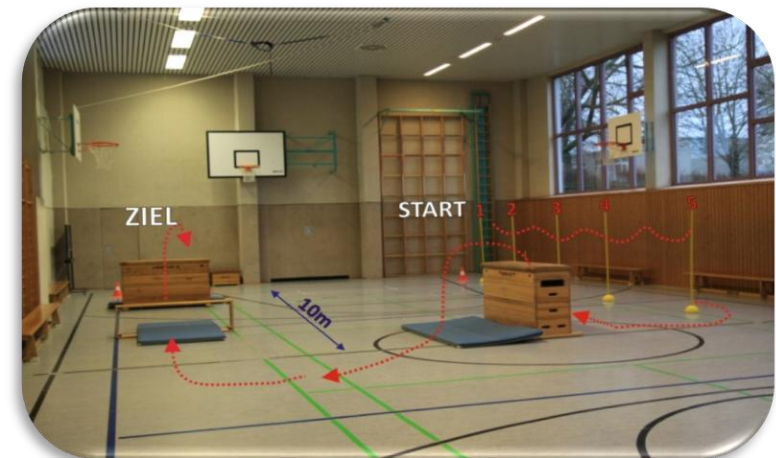


6. Hindernislauf:

2 Versuche

Die Übende muss den nebenstehenden Parcours in kürzester Zeit durchlaufen. 10 m Slalom-Sprint, einen 4-teiligen Kasten überwinden, ein Kastenteil durchkriechen, wieder einen vierteiligen Kasten überwinden, Zieleinlauf. Die schnellste Durchlaufzeit wird gewertet.

Wertung laut Tabelle



"Klettern" Tabelle - Turnteamwettbewerb

4,50 vom Boden gemessen

Zeit	Punkte
darunter	auch 10,0 Pkt
8,0	10,0
8,1	9,9
8,2	9,8
8,3	9,7
8,4	9,6
8,5	9,5
8,6	9,4
8,7	9,3
8,8	9,2
8,9	9,1
9,0	9,0
9,1	8,9
9,2	8,8
9,3	8,7
9,4	8,6
9,5	8,5
9,6	8,4
9,7	8,3
9,8	8,2
9,9	8,1
10,0	8,0
10,1	7,9
10,2	7,8
10,3	7,7
10,4	7,6
10,5	7,5
10,6	7,4
10,7	7,3
10,8	7,2
10,9	7,1
11,0	7,0
11,1	6,9
11,2	6,8
11,3	6,7
11,4	6,6
11,5	6,5
11,6	6,4
11,7	6,3
11,8	6,2
11,9	6,1
12,0	6,0
12,1	5,9
12,2	5,8
12,3	5,7
12,4	5,6
12,5	5,5
12,6	5,4
12,7	5,3
12,8	5,2
12,9	5,1
13,0	5,0
13,1	4,9
13,2	4,8
13,3	4,7

13,4	4,6
13,5	4,5
13,6	4,4
13,7	4,3
13,8	4,2
13,9	4,1
14,0	4,0
14,1	3,9
14,2	3,8
14,3	3,7
14,4	3,6
14,5	3,5
14,6	3,4
14,7	3,3
14,8	3,2
14,9	3,1
15,0	3,0
15,1	2,9
15,2	2,8
15,3	2,7
15,4	2,6
15,5	2,5
15,6	2,4
15,7	2,3
15,8	2,2
15,9	2,1
16,0	2,0
16,1	1,9
16,2	1,8
16,3	1,7
16,4	1,6
16,5	1,5
16,6	1,4
16,7	1,3
16,8	1,2
16,9	1,1
17,0	1,0
17,1	0,9
17,2	0,8
17,3	0,7
17,4	0,6
17,5	0,5
17,6	0,4
17,7	0,3
17,8	0,2
17,9	0,1
18,0	0,0