

Altersgruppe 6 - 7	weiblich
---------------------------	-----------------

Name: Vorname:

Geburtsdatum: Punkte:

Ausdauer:						
800 m Lauf (Strecke in Zeit)	Bronze:	(5:40 min)	Silber:	(5:00 min)	Gold:	(4:15 min)
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:
Dauer-/Geländelauf (Keine Streckenvorgabe, lediglich Zeitdauer)	Bronze:	(8:00 min)	Silber:	(12:00 min)	Gold:	(17:00 min)
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:
Schwimmen (200 m)	Bronze:	(8:30 min)	Silber:	(7:00 min)	Gold:	(5:35 min)
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:

Kraft:						
Schlagball 80gr (Entfernung in Metern)	Bronze:	(6,00 m)	Silber:	(9,00 m)	Gold:	(13,00 m)
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:
Standweitsprung (Entfernung in Metern)	Bronze:	(1,05 m)	Silber:	(1,25 m)	Gold:	(1,40 m)
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:
Geräteturnen (Boden: Kopf- / Schulterstand)	Bronze:		Silber:		Gold:	
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:

6.2.6.1 Altersgruppe: 6–7 und 70 und älter
Kopf-/Schulterstand

Material: 3 kleine Kästen und 1 Turnmatte

2.6.1

Bronze	Aus dem Kniestand auf dem ersten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Schulterstand mit Stütz der Hände und Aufschwingen der Beine nacheinander ausgeführt (Anlage steht frei im Raum).
Silber	Aus dem Kniestand auf dem ersten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Schulterstand mit Stütz der Hände und Anheben und Strecken der Beine ausgeführt (Anlage steht frei im Raum).
Gold	Aus dem Kniestand auf dem ersten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Schulterstand mit Stütz der Hände (Beine beliebig) ausgeführt (Anlage steht frei im Raum) und die gestreckte Endposition 2 Sekunden gehalten.

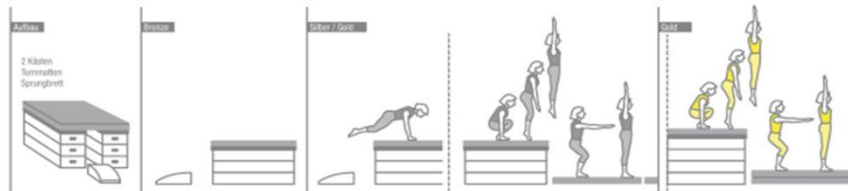
Schnelligkeit:						
Laufen 30 m (Entfernung in Sec.)	Bronze:	(8,1 sec.)	Silber:	(7,2 sec.)	Gold:	(6,4 sec.)
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:
Schwimmen 25 m (in Sek.)	Bronze:	(46,5 sec.)	Silber:	(37,5 sec.)	Gold:	(29,5 sec.)
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:

Geräturnen (Sprung: Sprunghocke als Stützsprung)	Bronze:		Silber:		Gold:		Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	

6.3.4.1 Altersgruppe: 6 – 7 und 70 und älter
Sprunghocke als Stützsprung

Material: Turnmatten, 2 Kästen, 1 Sprungbrett

3.4.1



Bronze	Aus dem Anlauf beidbeiniger Absprung von einem Sprungbrett (nur ein Brettkontakt) und Landung (beliebig) auf einem ca. hüfthohen Mattenberg.
Silber	Aufhocken mit Stütz der Hände und Strecksprung auf die Landematte. Zwei dreiteilige Kästen werden längs parallel gestellt und mit einer dünnen Turnmatte abgedeckt, vor der entstandenen Kastengasse liegt ein Sprungbrett, hinter den Kästen zwei doppelt gelegte Turnmatten (also insgesamt vier!). Der Stützsprung endet mit dem Aufhocken auf dieses Gerät. Danach folgt ein Strecksprung vom Sprunggerät auf die dahinter liegende Landematte, so dass sich die Prüfungsleistung aus zwei Teilen zusammensetzt: Aufhocken (1) und Strecksprung mit Landung auf der Matte (2) hinter dem Sprunggerät.
Gold	Aufhocken mit Stütz der Hände und Strecksprung auf die Landematte. Zwei vierteilige Kästen werden längs parallel gestellt und mit einer dünnen Turnmatte abgedeckt, vor der entstandenen Kastengasse liegt ein Sprungbrett, hinter den Kästen zwei doppelt gelegte Turnmatten (also insgesamt vier!). Der Stützsprung endet mit dem Aufhocken auf dieses Gerät. Danach folgt ein Strecksprung vom Sprunggerät auf die dahinter liegende Landematte, so dass sich die Prüfungsleistung aus zwei Teilen zusammensetzt: Aufhocken (1) und Strecksprung mit Landung auf der Matte (2) hinter dem Sprunggerät.

Koordination:

Zonenweitsprung (in Punkten)	Bronze:	(4 Pkt.)	Silber:	(5 Pkt.)	Gold:	(6 Pkt.)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	

6.4.3 Zonenweitsprung

Bestimmungen: Der/Die Teilnehmer/in hat vier Versuche, von denen die besten drei in die Wertung kommen. Die Länge des Anlaufs ist beliebig, der Absprung erfolgt aus einer 80 cm breiten Absprungsfläche.

Bewertung: Gewertet wird die entsprechende Punktzahl der Zone, in der sich der hinterste Eindruck des Niedersprungs befindet. Dabei werden die drei besten Sprünge entsprechend der unten stehenden Skizze gewertet und anschließend addiert. Der addierte Punktwert aus den drei gewerteten Sprüngen entspricht der Bronze-, Silber- oder Gold-Leistung (siehe Leistungskatalog).

Die Zonen können z. B. mit Dachlatten am Rand der Grube markiert werden.

		Messpunkt								
			1 m	2 m	2,40 m	2,80 m	3,20 m	3,60 m	4 m	4,40 m Gesamtweite
			Zone 1	2	3	4	5	6	7	8
Anlauf	Absprungsfläche									usw.
			1	2	3	4	5	6	7	8
			Punkt	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte
			1 m	40 cm	40 cm	40 cm	40 cm	40 cm	40 cm	40 cm
	80 cm	1 m								

Zonenweitwurf (in Punkten)	Bronze:	(1 Pkt.)	Silber:	(2 Pkt.)	Gold:	(3 Pkt.)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	

6.4.4 Zonenweitwurf

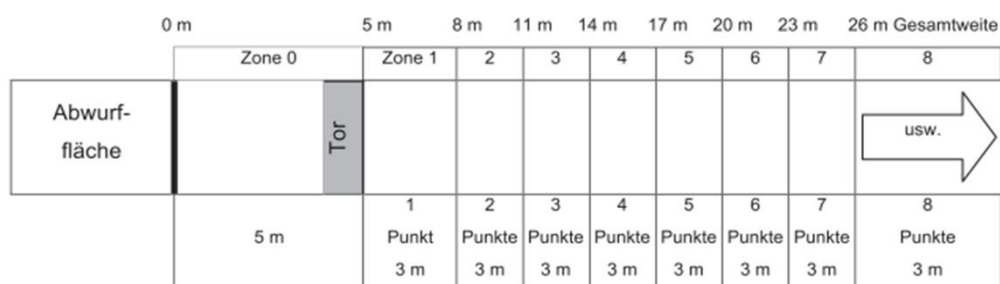
Bestimmungen: Das Wurfgerät muss aus dem Anlauf geworfen werden. Es muss eine flüssige Bewegungsausführung sowie eine deutliche Wurfbewegung erkennbar sein. Würfe von unten bzw. von der Seite sowie Stöße sind nicht gestattet. Dem/ Der Teilnehmer/ in stehen drei Versuche zu, wobei der beste Versuch gewertet wird. Die Abwurfstelle wird durch eine Linie am Boden markiert.

Material: Geworfen wird mit einem Schlagball aus Leder oder Gummi. Sein Gewicht beträgt 80 Gramm. Als Hindernis wird ein Fußballtor, eine Hochsprunganlage oder ähnliches benötigt.

Hinweise zur Durchführung: Mit einem Abstand von 5 m zu der Abwurfstelle wird das (Fußball-)Tor mit 2–2,5 m Höhe aufgestellt. Alternativ kann auch mithilfe der Hochsprungvorrichtung o. ä. die Höhe eingestellt werden. Die Zonen sind wie in unten stehender Skizze einzuteilen.

Bewertung: Als Leistung wird von den drei Versuchen der beste Wurf gewertet. Der sich daraus ergebende Punktwert entspricht der Bronze-, Silber- oder Gold-Leistung (siehe Leistungskatalog).

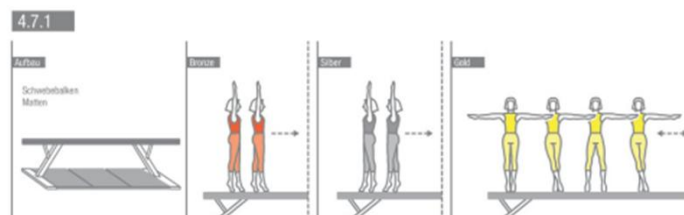
Sicherheitshinweis: Beachten Sie die Sicherheitshinweise bei Würfen/ Stößen wie zu Beginn von Kapitel 4 formuliert.



Seilspringen (im Laufschrift)	Bronze:	(40 Spr.)	Silber:	(60 Spr.)	Gold:	(70 Spr.)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Geräturnen (Gehen auf dem Schwebebalken)	Bronze:		Silber:		Gold:		Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	

6.4.7.1 Altersgruppe: 6 – 7 und 70 und älter Gehen auf dem Schwebebalken

Material: Schwebebalken (Höhe: 1,25 m) mit Matten abgesichert. Die Höhe der Mattenlage ist freigestellt (Unterbau der Matten kann aus Kästen oder Turnbänken bestehen). Die Nutzung eines Übungsschwebebalken ist erlaubt, umgedrehte Bänke sind nicht zulässig.



Bronze	Zügiges Gehen auf Zehenspitzen mit gestreckten Armen an den Ohren über den Schwebebalken.
Silber	Rückwärts Gehen über den Schwebebalken.
Gold	Seitwärts Gehen mit Übertreten eines Beines bis zur Balkenmitte, dann – ohne Änderung der Blickrichtung – mit gleicher Aufgabenstellung wieder zurück.