

Altersgruppe 8 - 9	weiblich
---------------------------	-----------------

Name: Vorname:

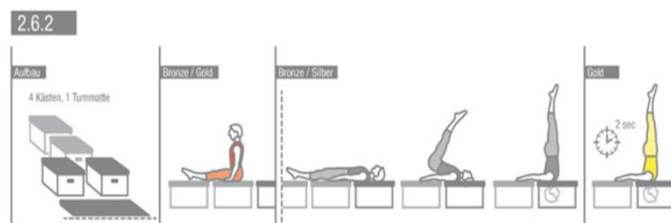
Geburtsdatum: Punkte:

Ausdauer:							
800 m Lauf (Strecke in Zeit)	Bronze:	(5:35 min)	Silber:	(4:50 min)	Gold:	(4:10 min)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Dauer-/Geländelauf (Keine Streckenvorgabe, lediglich Zeitdauer)	Bronze:	(10:00 min)	Silber:	(15:00 min)	Gold:	(20:00 min)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Schwimmen 200m (in Minuten)	Bronze:	(8:05 min)	Silber:	(6:45 min)	Gold:	(5:20 min)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Radfahren 5 km (in Minuten)	Bronze:	(27:00 min)	Silber:	(24:00 min)	Gold:	(21:00 min)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	

Kraft:							
Schlagball 80gr (Entfernung in Metern)	Bronze:	(9,00 m)	Silber:	(12,00 m)	Gold:	(15,00 m)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Standweitsprung (Entfernung in Metern)	Bronze:	(1,15 m)	Silber:	(1,30 m)	Gold:	(1,50 m)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Geräteturnen (Boden: Kerze / Nackenstand)	Bronze:		Silber:		Gold:		Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	

6.2.6.2 Altersgruppe: 8–9 und 60–69
Kerze / Nackenstand

Material: 4 kleine Kästen und 1 Turnmatte



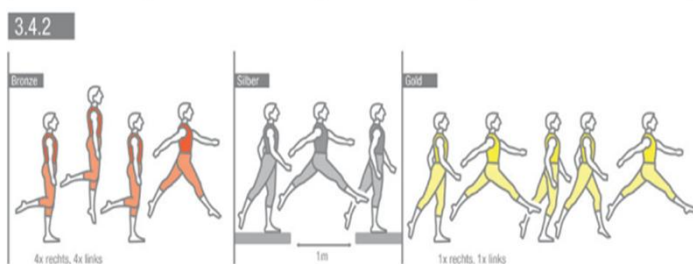
Bronze	Aus dem Sitz auf dem zweiten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Nackenstand mit Stabilisierung durch die aufgelegten gestreckten Arme ausgeführt (Anlage steht frei im Raum).
Silber	Aus der Rückenlage auf zwei hintereinander gestellten Kästen wird an den beiden dahinter parallel gestellten Kästen ein Nackenstand mit Stabilisierung durch die aufgelegten gestreckten Arme ausgeführt (Anlage steht frei im Raum).
Gold	Ausgangsposition ist frei wählbar. An den beiden parallel gestellten Kästen wird ein Nackenstand mit Stabilisierung durch die aufgelegten gestreckten Arme ausgeführt (Anlage steht frei im Raum) und die Endposition 2 Sekunden gehalten.

Schnelligkeit:

Laufen 30 m (Entfernung in Sec.)	Bronze: (7,7 sec.)	Silber: (6,9 sec.)	Gold: (6,0 sec.)	Punkte
	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	
Schwimmen 25 m (in Sek.)	Bronze: (42,0 sec.)	Silber: (34,0 sec.)	Gold: (28,0 sec.)	Punkte
	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	
Radfahren 200 m (fl. Start, in Sek.)	Bronze: (42,0 sec.)	Silber: (34,0 sec.)	Gold: (28,0 sec.)	Punkte
	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	
Gerätturnen (Boden: Schrittsprung)	Bronze:	Silber:	Gold:	Punkte
	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	

6.3.4.2 Altersgruppe: 8–9 und 60–69
Schrittsprung

Material: Turnmatten



Bronze	Stephops links und rechts im Wechsel, viermal links, viermal rechts.
Silber	Aus dem Anlauf Schrittsprung über eine Mattenlücke (1 m).
Gold	Aus drei Schritten Anlauf Schrittsprung, Schritt, Schrittsprung. Wiederholen mit der anderen Seite.

Koordination:

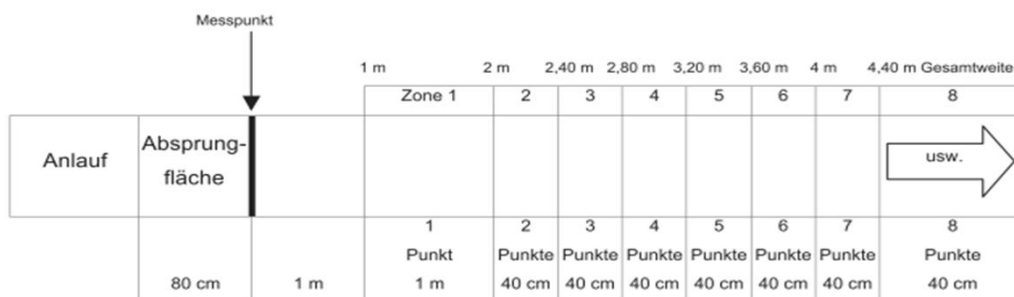
Zonenweitsprung (in Punkten)	Bronze: (6 Pkt.)	Silber: (7 Pkt.)	Gold: (8 Pkt.)	Punkte
	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	

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.



Zonenweitwurf (in Punkten)	Bronze: (2 Pkt.)	Silber: (3 Pkt.)	Gold: (4 Pkt.)	Punkte
	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	

6.4.4 Zonenweitwurf

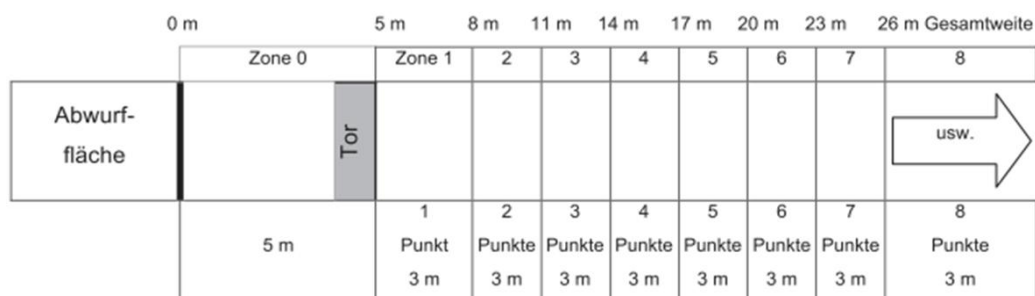
Bestimmungen: Das Wurfgerät muss aus dem Anlauf geworfen werden. Es muss eine flüssige Bewegungsausführung sowie eine deutliche Wurfbewegung erkennbar sein. Würfe von unten bzw. von der Seite sowie Stöße sind nicht gestattet. Dem/ Der Teilnehmer/ in stehen drei Versuche zu, wobei der beste Versuch gewertet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

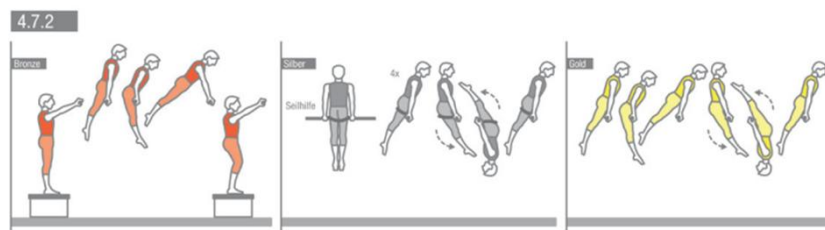
Sicherheitshinweis: Beachten Sie die Sicherheitshinweise bei Würfen/ Stößen wie zu Beginn von Kapitel 4 formuliert.



Seilspringen (im Laufschrift)	Bronze: (40 Spr.)	Silber: (60 Spr.)	Gold: (70 Spr.)	Punkte
	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	
Gerätturnen (Reck Hüftumschwung)	Bronze:	Silber:	Gold:	Punkte
	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	

6.4.7.2 Altersgruppe: 8–9 und 60–69 Hüftumschwung

Material: Kleiner Kasten, Reck, Sprungseil, mit Matten



Bronze	Von einem kleinen Kasten mit gestreckten Armen in den Stütz am schulterhohen Reck springen, Beine aktiv nach vorn bringen, Rückschwung und Landung auf dem kleinen Kasten mit sofortigem Absprung in den Stütz etc. viermal in den Stütz springen.
Silber	Aus dem Stütz am Reck vier direkt hintereinander ausgeführte Hüftumschwünge mit Seilhilfe.
Gold	Aus dem Stütz am Reck Rückschwung und Hüftumschwung ggf. mit Sicherheitsstellung.