

Name: _____

Jahrgang: _____

Beschreibung:

- 0 Punkte
- 1 Punkt
- 2 Punkte
- 4 Punkte

Besonders gute Ausführung
(Spannung, Koordination ect.)
vermerken

Übung	Ausführung	Punkte
1. Winkelhang an der Sprossenwand	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Nicht gehalten <input type="radio"/> Gehockt gehalten <input type="radio"/> Gestreckt 90° <input type="radio"/> Gestreckt über 90° 	
2. Klimmzughang an der Reckstange	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Nicht gehalten <input type="radio"/> Kopf auf Stangenhöhe <input type="radio"/> Kopf über Stangenhöhe <input type="radio"/> Haltezeit über 7 sec 	
3. 15 mal Kastenspringen 2005: 20 cm 2004: 30 cm	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Unter 20 sec <input type="radio"/> 17 – 20 sec <input type="radio"/> 15 – 17 sec <input type="radio"/> Unter 15 sec 	
4. Trampolin 1: 10 mal Rakete (Strecksprünge auf einem Punkt)	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Unter 5 <input type="radio"/> 5 – 8 <input type="radio"/> Über 8 <input type="radio"/> Spannungsbonus 	
5. Trampolin 2: 8 mal Hubschrauber (Drehungen mit Armehaltung seitlich)	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Unter 3 <input type="radio"/> 3-5 <input type="radio"/> Über 5 <input type="radio"/> Spannungsbonus 	
6. Brücke von einer Erhöhung	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Nicht vorhanden <input type="radio"/> Im Ansatz vorhanden <input type="radio"/> Brücke erkennbar <input type="radio"/> Sehr gute Ausführung 	
7. Flunder (gegrätschte Beine 90°, Oberkörper auf den Boden ablegen)	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Mehr als 20 cm Abstand <input type="radio"/> 20 – 5 cm Abstand <input type="radio"/> 5 – 0 cm Abstand 	
8. Rolle vw + rw	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Beides nicht vorhanden <input type="radio"/> Ein Element da <input type="radio"/> Beide Elemente erkennbar <input type="radio"/> Sehr gute Ausführung 	
10. Handstand an der Wand	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Nicht vorhanden <input type="radio"/> Im Ansatz erkennbar <input type="radio"/> Handstand da <input type="radio"/> Sehr gute Ausführung 	
Extra: Mutprobe	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Geschafft <input type="radio"/> Nicht geschafft 	