

I. Beweglichkeit

I.1 Fußdehnung

Ausgangsposition:

Sitz mit gestreckten Beinen am Boden, Oberkörper aufrecht

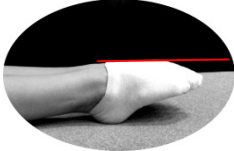
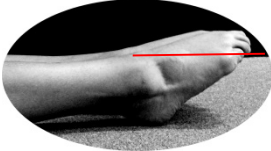
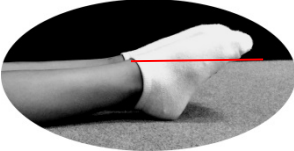
Aktion:

maximale Fuß- und Spannstreckung beider Füße bei gestreckten Knien, ca. 10 Sek.



Wertung:

Bewertung anhand von Vergleichsbildern

			
Punkte	10	6	2

I.2 Briefmarke mit Armrumpfwinkel

Ausgangsposition:

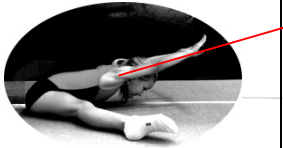
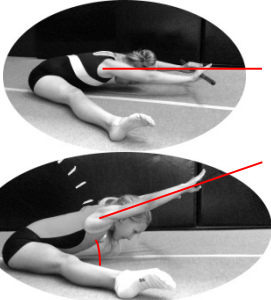
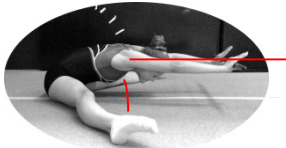
Sitz mit gegrätschten Beinen am Boden, Hände fassen schulterbreit einen Gymnastikstab im Ristgriff.

Aktion:

Vorbeugen des gestreckten Oberkörpers bei maximal geöffnetem Armrumpfwinkel und gestreckten Armen, Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule, Haltezeit ca. 10 Sek.

Wertung:

Bewertung anhand von Vergleichsbildern

			
Punkte	10	6	2

I.3 Bückbeweglichkeit

Ausgangsposition:

Stand auf dem Turnhocker/kleiner Kasten, Fußspitzen schließen mit dem Hockerrand ab.

Aktion:

Vorbeugen des gestreckten Oberkörpers bei maximal geöffnetem Armrumpfwinkel und gestreckten Armen, Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule, Haltezeit ca. 10 Sek.



Messung/Wertung:

Abstand zwischen Oberkante des Hockers und der schlechtesten Fingerspitze.

Bewertung anhand der Tabelle.

Abstand	20cm	18cm	16cm	14cm	12cm
Punkte	10	8	6	4	2

I.4 Spagat rechts und Spagat links

Ausgangsposition:

Spagat vor der Wand, hinteres Bein 90° nach oben abgewinkelt (Schienbein, Fußspann an der Wand) vorderes Bein gestreckt.

Aktion:

Maximales Senken in den Spagat rechts bzw. links ohne in der Hüfte aufzudrehen, vorderes Bein gestreckt, Oberkörper senkrecht
 Haltezeit ca. 10 Sek.



Messung/Wertung:

Messung des Abstands am oberen Oberschenkelansatz zum Boden mithilfe einer Schablone mit 2 Stufen in 5cm und 10cm Höhe.

noch 2 Punkte
 noch 6 Punkte

Bewertung anhand der Tabelle.

Abstand	ohne Schrittspalt	< 5 cm	< 10 cm	≥ 10cm
Punkte	10	6	2	0