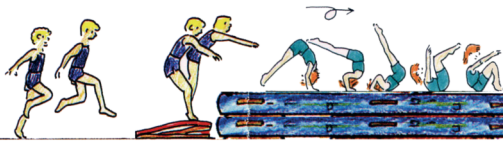


SPRUNG

Mattenberg aus zwei blauen Weichmatten und einem Sprungbrett davor:

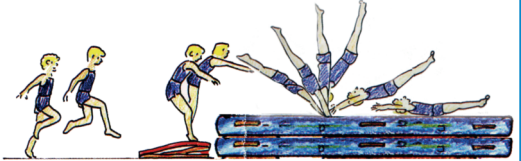
Stufe 1 [3 Punkte]

Anlauf, **Sprungrolle vorwärts** auf den Mattenberg



Stufe 2 [5 Punkte]

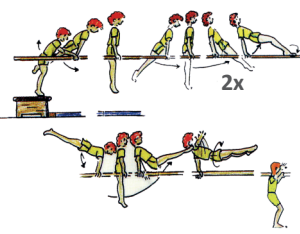
Anlauf, **Sprung in den Handstand** auf den Mattenberg und Ablegen in die Rückenlage



BARREN

Aus dem Innenstand auf einem Kasten:

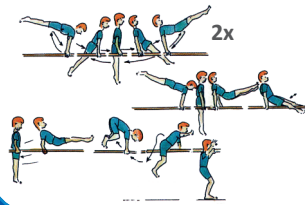
Stufe 1 [3 Punkte]



1. Absprung in den Stütz
2. 2x Vorschwing u. Rückschwung
3. Vorschwing
4. Kehre

Stufe 2 [5 Punkte]

1. Absprung in den Stütz
2. 2x Vorschwing u. Rückschwung
3. Vorschwing in den Grätschstütz



4. Rückschwung und Wende rückwärts mit gehockten Beinen in den Außenstand

BODEN

Auf einer Bodenbahn:

Stufe 1 [3 Punkte]

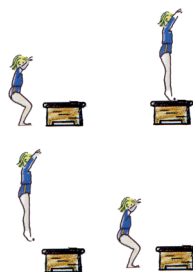
1. Rolle vorwärts, **Strecksprung**
2. In die Hocke gehen, Beine nach hinten zum **Liegestütz** „wegstrecken“
3. Bauchlage, Arme (vorn) und Beine (hinten lang) anheben – **Schiffchen** – und 1/2 Drehung in die Rückenlage
4. Beine heben zur **Kerze**
5. **Nach vorn abrollen** und mit geschlossenen Beinen ohne Handaufsatz **aufstehen**

Stufe 2 [5 Punkte]

1. **Handstandabrollen**
2. In die Hocke gehen, Beine nach hinten zum **Liegestütz** „wegstrecken“
3. Bauchlage, Arme (vorn) und Beine (hinten lang) anheben – **Schiffchen** – und 1/2 Drehung in die Rückenlage
4. Beine heben zur **Kerze**
5. **Nach vorn abrollen** und mit geschlossenen Beinen ohne Handaufsatz **aufstehen**
6. **Rad**

ATHLETIK I

Stand vor einem kleinen Kasten:



10 Prellsprünge – 10 Auf- (vw) und 10 Absprünge (rw) ohne Pause

Die Bewertung erfolgt über die Zeitnahme. Die Zeitnahme beginnt bei der ersten Bewegung und wird gestoppt bei der Landung auf dem Boden nach dem letzten Absprung vom Kastendeckel.

Lstg.	16 sec	14 sec	12 sec	10 sec	9 sec
Pkt.	1	2	3	4	5

ATHLETIK II

Zwei Bänke stehen hintereinander:



15 m



Ziel

Bankziehen/Sprint

Der/die Schüler/in liegt bäuchlings am Anfang auf der 1. Bank, Beine hängen hinten runter. Aufgabe: zwei Banklängen nur über die Armkraft (gleichzeitiges Umgreifen) zurückzulegen.

Am Ende der Bank auf eine kleine blaue Matte abrollen und 15 m Sprint zur Ziellinie.

Lstg.	16 sec	15 sec	14 sec	13 sec	12 sec
Pkt.	1	2	3	4	5