

I. Beweglichkeit

I.1 Fußdehnung

Ausgangsposition:

Sitz mit gestreckten Beinen am Boden, Oberkörper aufrecht

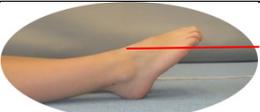
Aktion:

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



Wertung:

Bewertung anhand von Vergleichsbildern

			
	Parallele zum Boden auf Sprunggelenk/Fußspann		
	Linie über allen Zehen	Linien schneidet Zehen	Linie berührt noch eine Zehe
Punkte	10	6	2

I.2 Briefmarke mit Armrumpfwinkel

Ausgangsposition:

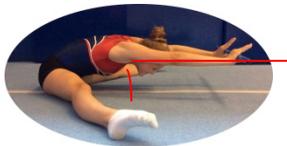
Sitz mit gegrätschten Beinen am Boden, Hände fassen schulterbreit einen Gymnastikstab im Ristgriff.

Aktion:

Vorbeugen des gestreckten Oberkörpers bei maximal geöffnetem Armrumpfwinkel und gestreckten Armen, Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule. Dabei berührt der Oberkörper den Boden nicht!
Haltezeit ca. 10 Sek.

Wertung:

Bewertung anhand von Vergleichsbildern

			
	ganz flach <u>und</u> Schulterw. mind. 180° <u>und</u> Rücken gerade	nicht ganz flach <u>oder</u> Rücken nicht ganz gerade <u>oder</u> Schulterw. < 180° (mind. 170°)	nicht ganz flach <u>und/oder</u> Schulterw. < 180° (mind. 170°) <u>und/oder</u> Rücken nicht ganz gerade
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 den Daumen.

Bewertung anhand der Tabelle.

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

I.4 Spagat rechts und Spagat links

Ausgangsposition:

Beine unbekleidet und barfuß.

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

Hinteres Bein entlang einer senkrechten Linie an Wand oder Kasten.

Vorderes Bein entlang einer Matte.

Aktion:

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

Haltezeit ca. 10 Sek.

Ein Versuch je Seite.



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