

3-4 Jahre	5-6/7 Jahre	Hinweise zur Durchführung
Standweitsprung	Standweitsprung	- aus dem Stand beidbeinig soweit wie möglich nach vorn abspringen und landen
Zone 1 - weniger wie 40 cm	Zone 1 - weniger als 80 cm	- Absprunglinie nicht übertreten
Zone 2 - 40 bis 79 cm	Zone 2 - 80 bis 119 cm	- bei der Landung nicht nach vorn oder hinten fallen
Zone 3 - mehr als 80 cm	Zone 3 – mehr als 120 cm	- Abstand wird zw. Absprunglinie und Ferse gemessen
Zielwerfen	Zielwerfen	
Abstand zur Turnmatte: 2 m	Abstand zur Turnmatte: 2,5 m	- 5 Säckchen werden nacheinander durch Schwungwurf von untern geworfen
0 bis 1 Treffer	0 bis 1 Treffer	- Zielfeld Kiste möglichst treffen
2 bis 3 Treffer	2 bis 3 Treffer	- Abwurfmarkierung nicht übertreten
4 bis 5 Treffer	4 bis 5 Treffer	
Rumpfbeugen	Rumpfbeugen	
weniger als -5 cm	weniger als -5 cm	- gemessen wird der Abstand zw. Fingerspitze und Podestoberkante
- 5 bis + 5 cm	- 5 bis + 5 cm	- aus dem Stand mit geschlossenen Beinen und gestreckten Knien den
mehr als + 5 cm	mehr als + 5 cm	Oberkörper soweit wie möglich langsam nach vorne beugen/2 Sekunden halten
Pendellauf	Pendellauf	
4 x 4 m auf Startsignal:	4 x 4 m auf Startsignal	- auf Kommando so schnell wie möglich zweimal vom Startfeld zum zweiten
länger als 12 Sek	länger als 10 Sek	markierten Feld laufen, dabei jeweils einen Gegenstand abholen und im
10 bis 12 Sek	8,0 bis 10 Sek	Startfeld ablegen
schneller als 10 Sek	schneller als 8,0 Sek	- gemessen wird die Zeit vom Startsignal bis zum Ablegen des zweiten
		Gegenstandes, die Gegenstände dürfen nicht geworfen werden
Balancieren vorwärts	Balancieren vorwärts/rückwärts	- zweimal auf umgedrehter Langbank/Turnbank balancieren (mind. 2 m lang)
Balancieren gelingt < 1 Banklänge	Balancieren gelingt < 1 Banklänge	- 3-4 Jahre: zweimal vorwärts; 5-6/7 Jahre: eine Banklänge vorwärts und eine
Balancieren gelingt 1 Banklänge	Balancieren gelingt 1 Banklänge	Banklänge rückwärts
Balancieren gelingt 2 Banklängen	Balancieren gelingt 2 Banklängen	- am Anfang und am Ende der Turnbank steht ein Hocker
seitliches Hin- und Herspringen	Hampelmann	
2 x 15 Sekunden beidbeinig springen:	10 Sekunden springen:	<u>Seitliches Hin- und Herspringen</u> : so schnell wie möglich über Markierung springen
0 bis 7 Sprünge / 0 bis 11 Sprünge	0 bis 4 Sprünge	beidbeiniges Springen, Sprünge aus 2x 15 Sekunden addieren
8 bis 15 Sprünge / 12 bis 24 Sprünge	5 bis 9 Sprünge	<u>Hampelmann</u> : gleichmäßiges, rhythmisches Springen, keine Pausen zwischen den
ab 16 Sprünge / ab 25 Sprünge	ab 10 Sprünge	Sprüngen
Rolle um die Längsachse	„Purzelbaum“ oder Rolle um die Längsachse	<u>Rollen um die Längsachse</u> : Arme sind über den Kopf gestreckt, aus der Rücken-
Rolle gelingt nur mit Hilfe	Purzelbaum mit Hilfe	Lage in die Bauchlage rollen und zurück
Rolle gelingt in eine Richtung	Purzelbaum ohne Hilfe in den Sitz	<u>„Purzelbaum“</u> : Kopf auf die Brust nehmen, Rücken rund machen!
Rolle gelingt in beide Richtungen	Purzelbaum ohne Hilfe in die Hocke	