

Standweitsprung



Aufgabe

Aus dem Stand soweit wie möglich beidbeinig nach vorn abspringen und landen.

Der Absprung erfolgt von der Absprunglinie.

Bei der Landung auf beiden Füßen nicht nach hinten greifen.

Bewertung 3 bis 4 Jahre

Zone 1 (weniger als 40 cm)



Zone 2 (40 cm bis 79 cm)



Zone 3 (ab 80 cm)



5 bis 6/7 Jahre

Zone 1 (weniger als 80 cm)



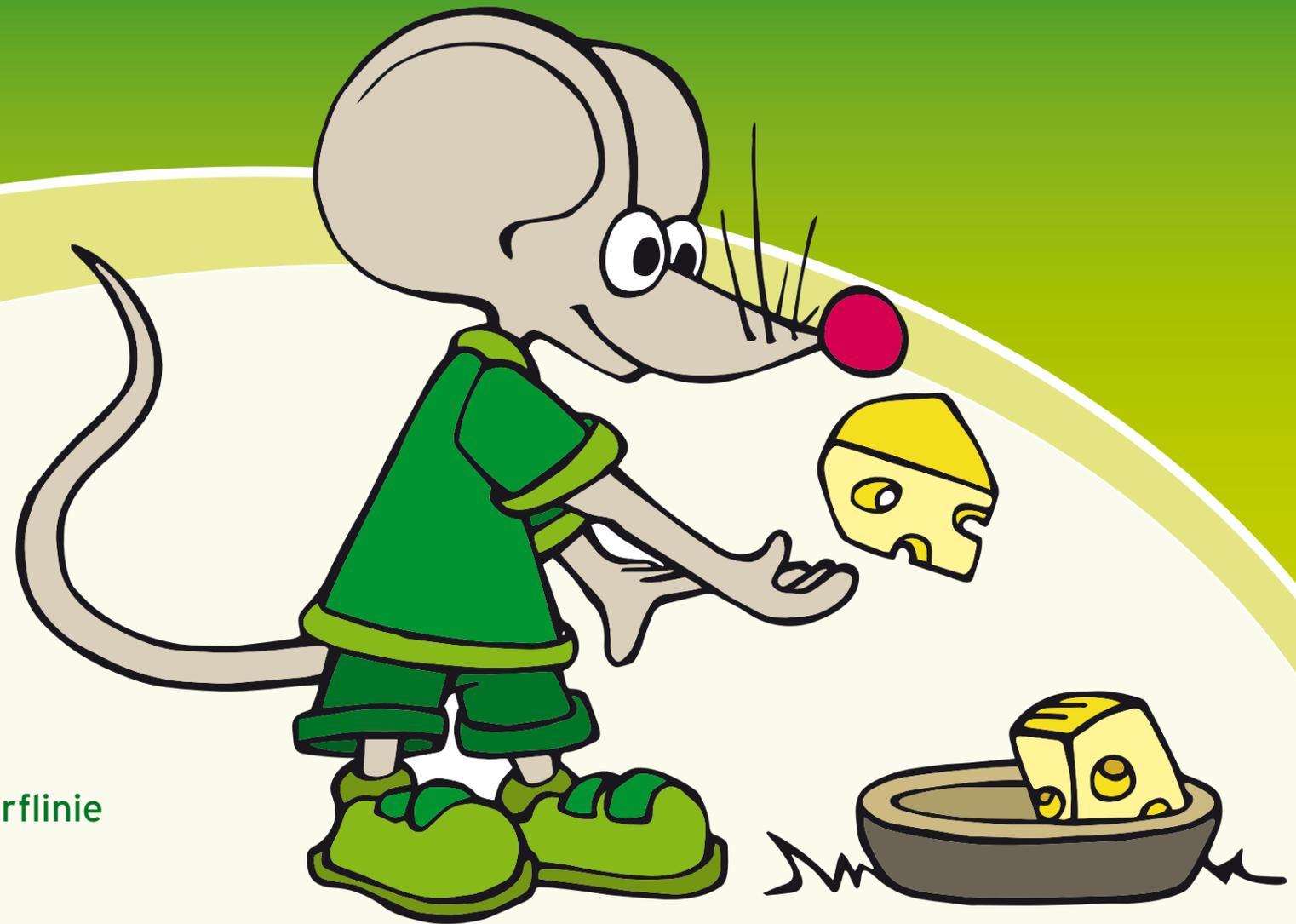
Zone 2 (80 cm bis 119 cm)



Zone 3 (ab 120 cm)



Zielwerfen



Aufgabe

Aus dem Stand von der Abwurflinie fünf Säckchen nacheinander durch einen Schwungwurf von unten in das Ziel werfen.

Bewertung

Anzahl Treffer

0 bis 1 Treffer



2 bis 3 Treffer



4 bis 5 Treffer



Rumpfbeugen



Aufgabe

Aus dem Stand mit geschlossenen Beinen und gestreckten Knien den Oberkörper langsam nach vorn beugen. Die Hände parallel und gestreckt entlang der Zentimeterskala soweit wie möglich nach unten führen.

Maximale Dehnposition zwei Sekunden halten.

Bewertung **Abstand zwischen Fingerspitzen und Standfläche:**

weniger als -5 cm



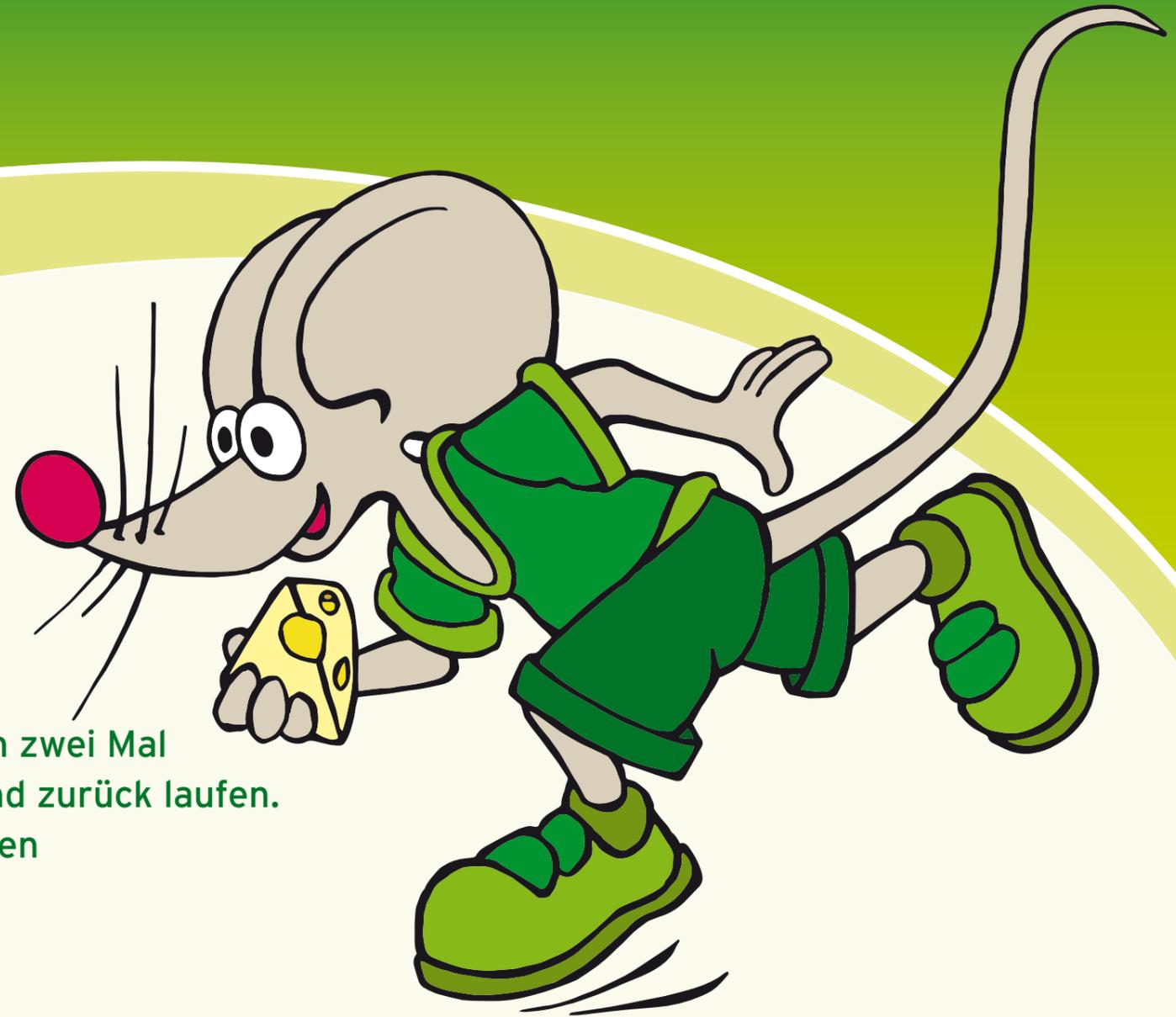
zwischen -5 cm bis +5 cm



mehr als +5 cm



Pendellauf



Aufgabe

Auf Kommando so schnell wie möglich zwei Mal vom Startfeld zum markierten Feld und zurück laufen. Dabei jeweils einen Gegenstand abholen und im Startfeld ablegen. Den Gegenstand nicht werfen!

Bewertung

3 bis 4 Jahre

länger als 12 Sekunden



10 bis 12 Sekunden



schneller als 10 Sekunden



5 bis 6/7 Jahre

länger als 10 Sekunden



8 bis 10 Sekunden



schneller als 8 Sekunden



Balancieren



Aufgabe

Auf umgedrehter Bank balancieren.

3 bis 4 Jahre

zwei Banklängen vorwärts

5 bis 6/7 Jahre

eine Banklänge vorwärts und eine Banklänge rückwärts

Bewertung

Gehen gelingt weniger als eine Banklänge



Gehen gelingt eine Banklänge



Gehen gelingt zwei Banklängen



Springen



Aufgabe

Zwei mal 15 Sekunden so schnell wie möglich beidbeinig über die Markierung seitlich hin und her springen.

Bewertung

3 Jahre

0 bis 7 Sprünge



8 bis 15 Sprünge



ab 16 Sprünge



4 Jahre

0 bis 11 Sprünge



12 bis 24 Sprünge



ab 25 Sprünge



Hampelmann



Aufgabe

So viele Hampelmann-Sprünge wie möglich
in 10 Sekunden ausführen.
Tempo und Rhythmus sind gleichmäßig.

Bewertung 5 bis 6/7 Jahre

0 bis 4 Sprünge



5 bis 9 Sprünge



ab 10 Sprünge



Rollen um die Längsachse



Aufgabe

Einmal in beide Richtungen aus der Rückenlage in die Bauchlage und weiter in die Rückenlage rollen.
Die Arme sind über dem Kopf gestreckt.

Bewertung 3 bis 4 Jahre

Rollen gelingt nur mit Hilfe



Rollen gelingt in eine Richtung



Rollen gelingt in beide Richtungen



Purzelbaum

Aufgabe

Purzelbaum aus dem Stand



Bewertung 5 bis 6/7 Jahre

Punktzahl

Purzelbaum mit Hilfe



Purzelbaum in den Sitz



Purzelbaum in die Hocke

