

## Alle Bewerber durchlaufen zwei Bereiche:

### 1. Konditioneller Teil

- 60 Meter-Lauf / Hochstart



- Dreierhopp aus dem Stand



- 1000 Meter-Lauf



- Ballwurf



## 2. Koordinativer Teil

### - Rückwärts Balancieren

Über drei Balken von unterschiedlicher Breite (6cm; 4,5cm; 3cm) soll das Kind insgesamt dreimal 8 Schritte rückwärts balancieren.



### - Monopedales Überhüpfen

Schaumstoffplatten von je 5 cm Höhe und 20 cm Breite sollen auf einem Bein übersprungen werden, wobei vor und nach dem Überspringen jeweils 2 Hüpfen auf demselben erfolgen sollen. Sprünge mit dem rechten und linken Bein werden getrennt bewertet. Für jedes Bein sind drei Versuche möglich. Die Höhe der Schaumstoffteile kann bis zu 60cm gesteigert werden.



### - Seitliches Versetzen

Das Kind steht auf einem Brettchen und soll innerhalb von 20 Sekunden ein weiteres so schnell wie möglich mit den Händen zur Seite setzen, umsteigen und wieder das Brettchen umsetzen usw. Gemessen wird die Häufigkeit des Umsteigens und Umsetzens.

- 2 Durchgänge



## - Seitliches Hin- und Herspringen

In Schlussprüngen soll innerhalb von 15 Sekunden so oft wie möglich über eine Holzleiste hin- und hergesprungen werden. Die Anzahl der Sprünge wird gezählt

- 2 Durchgänge.

