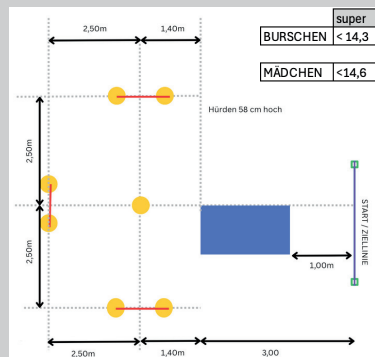


SCAN ME

BUMERANG-LAUF



	super	gut	passabel	bitte üben	fleißig üben
BURSCHEN	<14,3	14,3-15,5	15,6-18,2	18,3-19,4	>19,4
MÄDCHEN	<14,6	14,6-16,0	16,1-18,9	19,0-20,2	>20,2

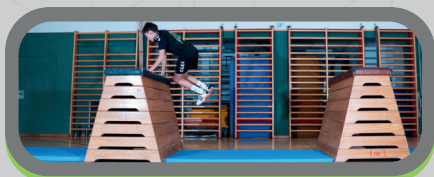
Denke bereits in der Luft an die Richtungsänderung am Boden. Eine lange Hose kann von Vorteil sein. Du hast einen Probeversuch.



SCAN ME

KASTEN

Beide Kästen werden jeweils zweimal beliebig dynamisch überwunden. Wichtig ist die Koordination der Teilbewegungen **Laufen-Springen-Stützen-Landen**. Du hast einen Probeversuch.




SCAN ME

HANDSTAND

Um in den Handstand zu kommen, kannst du entweder die Arme auf dem Boden aufsetzen oder aus dem Stehen Schwung holen.

<< es ist beides erlaubt >>

ZIEL: Kontrollierter Handstand gegen die Wand, **ca. 2 Sek** halten und abschwingen

STAND- WEITSPRUNG



SCAN ME



Der Armzug ist besonders wichtig. Versuche bei der Landung nicht nach hinten umzufallen. Du hast einen Probeversuch.

	super	gut	passabel	bitte üben	fleißig üben
BURSCHEN	> 180	170-180	156-170	136-155	>135
MÄDCHEN	>175	160-175	151-160	130-150	>130



SCAN ME

20 METER SPRINT

	super	gut	passabel	bitte üben	fleißig üben
BURSCHEN	<3,9	3,9-3,9	4,0-4,3	4,4-4,5	>4,5
MÄDCHEN	<4,1	4,1-4,2	4,3-4,5	4,6-4,7	>4,7

Sprinte mit vollem Tempo über die Ziellinie. Du kannst deinen Schwung in der Matte abbremsen.



SCAN ME

WURF

Wichtig ist, beim Wurf seitlich zu stehen. Schau dir die Wurftechnik im Video genau an. Du sollst den Ball innerhalb von ca. 30 Sek. so oft wie möglich, technisch korrekt gegen die Wand werfen und wieder fangen.

Tipp: Wirf den Ball hoch gegen die Wand, um ihn leichter wieder fangen zu können.

Entfernung zur Wand:

Burschen: 3,50m

Mädchen: 3,00m

BALL KOORDINATION



Du kannst dir eine der beiden Übungen aussuchen.

SCAN ME



STANGEN KLETTERN



Damit der Versuch gültig ist, müssen beide Hände über einer der Markierungen sein. Du musst es nur einmal schaffen.

SCAN ME



SCAN ME



ALLG. KOORDINATION

Rhythmisch und gleichmäßig geht es durch den Koordinationsparkur. Versuche bei den Sprüngen möglichst leise zu landen. **Kein Probeversuch.**



SCAN ME



8 MIN DAUERLAUF

	super	gut	passabel	bitte üben	fleißig üben
BURSCHE	>28	26-27	24-25	22-23	0-21
MÄDCHEN	>26	24-25	22-23	20-21	0-19

1 Runde sind ca 60m

Beginne nicht zu schnell. 8 min haben es in sich. Du bekommst nach 4 min, nach 6 min und nach 7 Min. ein Kommando. Somit kannst du dir dein Tempo gut einteilen.

SCHWIMMEN



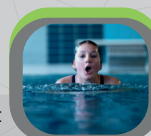
SCAN ME



Ziel ist es eine Länge (16,6m) in unserem Hallenbad in einem beliebigen Schwimmstil (Brust oder Kraul) zurückzulegen. Einen Kopfsprung kannst du uns zeigen wenn du ihn kannst.



Kraul



Brust

SPORT
NMS
BHK
BÖHEIMKIRCHEN

EIGNUNGSFESTSTELLUNG
SPORT NMS BÖHEIMKIRCHEN

ANMELDUNG ONLINE

KONTAKT

SOCIAL MEDIA

SCAN ME



SCAN ME



SCAN ME

