

Klassenstufen: 3 - 12
Fähigkeit: Beweglichkeit

Übersteiger (30 s)

Durchführung: Der Schüler steht aufrecht und hält einen Gymnastikstab in schulterbreitem Griff mit beiden Händen vor dem Körper. Der Stab berührt die Hüftbeuge. Nach dem Startsignal erfolgt das Durchsteigen von vorn nach hinten über den Stab. Danach Aufrichten des Rumpfes, der Gymnastikstab berührt den Po. Nach dem Zurücksteigen von hinten nach vorn aufrichten des Rumpfes, der Stab berührt wieder die Hüftbeuge.

Wertung: Bewertet wird die Anzahl der einzelnen Übersteigerungen innerhalb von 30 Sekunden unter Beachtung der richtigen Ausführung (jeweils Aufrichten des Rumpfes und Berührung von Po bzw. Hüftbeuge).



weiblich		KI. 3	KI. 4	KI. 5	KI. 6	KI. 7	KI. 8	KI. 9	KI. 10	KI. 11	KI. 12
		Anzahl in 30 sec.									
Note	1	20	21	22	23	24	24	25	25	25	25
	2	16	17	18	19	20	20	21	21	21	21
	3	12	13	14	15	16	16	17	17	17	17
	4	8	9	10	11	12	12	13	13	13	13
	5	5	6	7	8	9	9	10	10	10	10

männlich		KI. 3	KI. 4	KI. 5	KI. 6	KI. 7	KI. 8	KI. 9	KI. 10	KI. 11	KI. 12
		Anzahl in 30 sec.									
Note	1	20	21	22	23	24	24	25	25	25	25
	2	16	17	18	19	20	20	21	21	21	21
	3	12	13	14	15	16	16	17	17	17	17
	4	8	9	10	11	12	12	13	13	13	13
	5	5	6	7	8	9	9	10	10	10	10